

**Særegne opplevelser forbundet med mindfulnessmeditasjon:
En interpretativ fenomenologisk analyse**

Extraordinary experiences associated with mindfulness meditation:
An interpretative phenomenological analysis

Andreas H. Schei

Veiledere:

Mary Nivison

Ida Solhaug

Psy-2901

Institutt for psykologi,

Norges Arktiske Universitet – UiT 2016

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	s. 4
Forord	s. 5
Innledning	s. 6
Mindfulness	s. 6
Psykologiske og nevrale endringer som følge av mindfulness	s. 7
Forklaringsmodeller for mekanismene som medierer	
den kliniske effekten av mindfulness	s. 8
Kritikk av tidligere forskning	s. 9
Buddhistisk forståelse av mindfulness	s.10
Særegne opplevelser relatert til meditasjon	s.10
Utfordringer i møte med mindfulnessmeditasjon	s.12
Studiens hensikt	s.13
Metode	
Design	s.13
Refleksivitet	s.14
Godkjenning av prosjektet	s.14
Rekruttering	s.15
Deltakere	s.15
Validitet	s.16
Prosedyre	s.16
Programvare	s.17
Analyse	s.18
Resultater	s.20
Særegne meditasjonsrelaterte opplevelser	s.21
Utløsende opplevelser	s.22
Helhetsopplevelser	s.27

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Diskusjon	s.33
Særegne meditasjonsrelaterte opplevelser	s.34
Utløsende opplevelser	s.35
Helhetsopplevelser	s.37
Nevrobiologisk forklaringsmodell	s.39
Normalisering av særegne meditasjonsrelaterte opplevelser og ivaretagelse av personer som opplever utfordringer	s.40
Implikasjoner	s.41
Styrker og svakheter	s.42
Referanser	s.45
Appendiks	s.51

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Sammendrag

Bakgrunnen for denne studien er fortellinger om sterke særegne opplevelser i forbindelse med meditasjon. På bakgrunn av økende utbredelse og popularitet av mindfulnesspraksiser i nyere tid syntes det viktig å undersøke erfaringer med sterke psykologiske opplevelser blant personer som praktiserer mindfulnessmeditasjon. Det ble gjennomført syv semistrukturerte intervjuer med fem kvinner og to menn som henvendte seg til oss på forespørsel om deltakelse i prosjektet. Undersøkelsen inkluderte beskrivelser av opplevelsene, settingen, meningsforståelse, håndtering og konsekvenser. Det ble funnet to typer opplevelser; utløsende opplevelser og helhetsopplevelser. Utløsende opplevelser ble beskrevet som emosjonelle eller kroppslige følelser som oppstod under meditasjon og som kunne vedvare. Helhetsopplevelser ble beskrevet som en ren følelse av væren hvor form oppløses, samtidig med en helhetsforståelse av en selv og/eller en selv tilhørende i verden, og kunne føre til endret virkelighetsoppfatning. Opplevelsene kunne ha både positiv og negativ karakter. Enkelte respondenter beskrev opplevelsene som et euforisk, positivt vendepunkt i livet med økt forståelse av seg selv og/eller andre. Andre respondenter erfarte opplevelsene som tidvis fysisk eller psykisk ubehagelige, uforståelige og opplevde lite støtte fra andre personer. Over tid ble samtlige opplevelser beskrevet av respondentene å føre til positive endringer. Funnene i studien understreker at instruktører og klinikere bør være oppmerksomme på at særegne opplevelser kan oppstå i forbindelse med mindfulnessmeditasjon, og at de som erfarer slike kan trenge forståelse, forklaring og støtte. Videre forskning bør undersøke i større bredde hvilke psykologiske endringer som kan oppstå som følge av mindfulness meditasjon, og om eventuelle endringer er permanente.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Forord

Tusen takk til respondentene som deltok i denne studien. Deres erfaringer og innsikt er en stor inspirasjon. En stor takk til begge mine veiledere som har gitt støtte og gode tilbakemeldinger i prosessen min med denne oppgaven. Til Mary Nivison for raske, tydelige og konstruktive tilbakemeldinger og en spesiell takk til Ida Solhaug for hennes brennende entusiasme og overbevisninger, uten det hadde jeg ikke våget å starte på denne studien. Selve arbeidet med oppgaven har vært en reise hvor jeg har blitt mer kjent med meg selv og har vært med på å vise meg veien videre i mitt liv. Jeg ønsker også å rette en stor takk til Mindfulness Norge - Norsk forening for oppmerksomt nærvær som har bidratt til å skaffe respondenter, samt min far som har støttet meg i dette arbeidet. Til slutt en stor takk til øvrig familie, venner og bekjente som har vært medfølende i møte med mine stadige refleksjoner rundt dette temaet, og til Norges arktiske universitet – UiT som har gitt meg muligheten til å skrive denne oppgaven.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Mindfulness, som på norsk er kjent som oppmerksomt nærvær, har de siste årene økt sterkt i popularitet. Det har gått fra å være et lite kjent østlig konsept som ble undervist i en religiøs setting, til å bli noe lekfolk og profesjonelle kjenner til. I dag er mindfulness stadig mer utbredt innen helse, utdanning og arbeidsliv, og det finnes et stadig økende antall spalter og selvhjelpsbøker rundt temaet.

Den raskt økende utbredelsen til mindfulness er ikke uten grunn da effektene begynner å bli godt dokumentert. Blant annet er det funnet en reduksjon av angst og depresjon, forhøyet livskvalitet og bedre konsentrasjon (Davis & Hayes, 2011; Gotink et al., 2015; Goyal et al., 2014). Fokuset for vestlig forskning har hovedsakelig vært på atferdsmål og nevralt korrelater, og skiller seg fra de kontemplative tradisjonene hvor mindfulness har sitt utgangspunkt, slik som buddhismen (Mikulas, 2010).

De kontemplative tradisjoner har beskrevet detaljerte erfaringsforløp for meditasjonspraksis, og beskriver fysiologiske og psykologiske endringer som kan forventes ved slik praksis (e.g. Buddhaghosa, 1999; Dalai Lama, 2001; Mahasi, 1993; Nanamoli, 1997). I vestlig forskning er dette lite belyst, og et avgrenset forskningsfokus gir lite innsikt i ulike erfaringer som oppstår i forbindelse med meditasjon (Brito, 2014). Manglende kunnskap om erfaringsforløpene kan få negative konsekvenser for meditasjonsutøvere som uforberedt opplever psykologiske og fysiologiske endringer. I en ekstrem situasjon kan dette føre til feildiagnostiseringer av opplevelsene som mer alvorlige psykologiske og fysiologiske lidelser (Bronn & McIlwain, 2015; Farias & Wikholm, 2015; Lindahl, Kaplan, Winget & Britton, 2014;).

Mindfulness

Det finnes flere definisjoner av mindfulness, og begrepet mindfulness har blitt brukt til å omtale en bevissthetstilstand, praksisen for å kultivere en slik tilstand, en mental prosesseringsmåte eller et personlighetstrekk (Davis & Hayes, 2011). I denne undersøkelsen defineres mindfulness som ikke-dømmende og ikke-strebende oppmerksomhet, øyeblikk for øyeblikk (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006; Bishop et al., 2004).

Mindfulness har sine røtter fra buddhistisk filosofi og praksis, men er i senere tid sekularisert inn i vestlige psykologiske intervensjonsprogrammer (Brito, 2014; Grossman, 2010). De to mest kjente programmene er mindfulness-based stress reduction (MBSR; Kabat-zinn, 1990) og Mindfulness based cognitive therapy (MBCT; Segal, Williams & Teasdale,

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

2002). Disse programmene anser mindfulness som en universell menneskelig egenskap, en bevissthetstilstand eller en personlighetsdisposisjon, som kan kultiveres gjennom praksis, uten å måtte referere til metafysiske eller religiøse antagelser (Bishop et al., 2004). Mindfulness kan kultiveres på flere måter, men det meste av forskningen har fokusert på mindfulnessmeditasjon, såkalt formell praksis. Den mest kjente formelle praksis kultiverer mindfulness ved å systematisk holde oppmerksomhet på pusten, kroppen, følelser og/eller tanker, med en vennlig, aksepterende og nysgjerrig holdning (Grossman, 2010). Denne formelle praksisen er den samme som brukes i Vipassana (innsiktsmeditasjon), en form for meditasjon fra Theravada Buddhismen (Gunaratana, 2002). Dermed blir mindfulnessmeditasjon ofte brukt synonymt med Vipassana, selv om Vipassana står i en buddhistisk kontekst.

Psykologiske og nevralt endringer som følge av mindfulness

Effektene av mindfulnessmeditasjon er godt dokumentert. I to metastudier er det funnet at mindfulness reduserer symptomer på angst og depresjon, og øker evnen til å håndtere stress og øker generell velvære (Gotink et al., 2015; Goyal et al., 2014). En annen metastudie viser sammenheng mellom mindfulness og bedre emosjonsregulering, som innebærer mindre grubling, redusert reaktivitet og økt responsfleksibilitet i møte med utfordrende opplevelser, tanker og følelser (Davis & Hayes, 2011). Mindfulness er også forbundet med bedre relasjoner, mer funksjonelt immunforsvar og generelt økt velvære, og for psykoterapeuter er mindfulness assosiert med økt empati og redusert utbrenthet (ibid.).

Disse funnene støttes av nevrologiske undersøkelser som viser strukturelle endringer i hjernen forbundet med langtids mindfulnessmeditasjon. Disse endringene viser blant annet økt gråmasse i insula, hippocampus, prefrontal cortex og cingulate cortex (Fox et al., 2014; Tang, Holzel, & Posner, 2015). Disse områdene er forbundet med kroppsbevissthet, hukommelse og selv- og emosjonell regulering. I tillegg indikerer studier endringer i synkronisering av nevralt celler som følge av meditasjon (Lutz, et al., 2004). Synkronisering av nevralt celler er forbundet med integrering av nevralt nettverk med kognitive og affektive funksjoner.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Forklaringsmodeller for mekanismene som medierer den kliniske effekten av mindfulness

Teoretiske forklaringsmodeller er basert på teoretiske konstrukter og i økende grad en integrasjon av empiriske studier. Gu, Strauss, Bond og Cavanagh (2015) gjorde en metaanalyse av empirisk testede virksomme mekanismer (mediatorer) som medierer mindfulnessbaserte intervensjoners positive effekter på psykisk helse. De fant sterk evidens for at regulering av kognitiv og emosjonell reaktivitet var en slik mediator. Kognitiv og emosjonell reaktivitet referer til hvilken grad en mild tilstand av bekymring kombinert med stress aktiverer negativ tenkning og setter personen i risikozonen for utvikling av depresjon (Scher, Ingram & Segal, 2005). Gu et al. (2015) fant også moderat evidens for økt selvrapportert mindfulness, samt reduksjon i repeterende negativ tenkning som mediatorer bak effekten av mindfulnessstrening. Mindfulness beskrives som en evne som fører til en ikke-dømmende og aksepterende holdning til all erfaring (Kabat-Zinn, 1982; Segal et al., 2002). Reduksjon i repeterende negativ tenkning er teoretisert som følge av økt bevissthet og evne til å avbryte repeterende negative tankerekker (Segal et al., 2002). Et tredje funn var indikasjoner på effekt for selvomsorg/selvmedfølelse samt psykologisk fleksibilitet. Selvomsorg og psykologisk fleksibilitet er tett relatert til mindfulness. Selvomsorg inkluderer vennlighet med seg selv i møte med lidelse og å se egne opplevelser som en liten del av en større menneskelig erfaring. Psykologisk fleksibilitet inkluderer å fortsette eller endre atferd i tråd med verdier og målsettinger (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006).

Shapiro, Carlson, Astin og Freedman (2006) beskriver en teoretisk modell av mindfulness, som benytter *reperceiving* som et metakonstrukt. Reperceiving beskrives som et fundamentalt skifte i perspektiv, hvor utøveren i større grad er i stand til å frigjøre seg fra det personlige dramaet i livets historie og i stedet lene seg tilbake og observere det som foregår. Reperceiving kan sammenlignes med lignende begreper på metakognitive ferdigheter slik som *decentering*, *deautomatization*, *detachment* (Shapiro et al. 2006), *metacognitive awareness*, *defusion* og *distancing* (Fresco, Segal, Buis & Kennedy, 2007).

Gjennom å observere egne tanker og følelser over tid blir utøveren i stand til å se at tanken og følelsen ikke representerer seg selv, og får et gradvis mer objektivt forhold til innholdet i sinnet. Shapiro et al. (2006) beskriver dette slik: «Ettersom jeg er i stand til å se *det*, er jeg ikke bare *det*, jeg må være mer enn *det*. Enten *det* er smerte, frykt eller depresjon,

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

tillater re-perceiving å redusere selv-identifiseringen med tanker, følelser og kroppsfølelser mens de oppstår og i stedet observere hva som foregår enn å bli definert (i.e. kontrollert, betinget, determinert) av *det*» (s. 378). En økt evne til objektivitet overfor tanker og følelser i sinnet er på mange vis et ideal for mindfulnesspraksis (Shapiro et al., 2006), og beskrivelsen av re-perceiving ligner tradisjonelle buddhistiske tekster om mekanismene ved mindfulnessmeditasjon (Grabovac, Lau & Willett, 2011). Perspektivendringen ved å gjøre subjekt til objekt, er løftet frem av utviklingspsykologer som nøkkelen til vekst og modning i livsløpet til mennesket (Kegan, 1982). Slik kan mindfulness være en forlengelse av det som foregår naturlig i utviklingsprosessen til mennesket. I dette tilfellet er det en objektivisering av og redusert identifikasjon med innholdet i sinnet i stedet for de fysiske omgivelsene (Hayes et al., 2006; Shapiro et al., 2006).

Kritikk av tidligere forskning

Forskningen på mindfulness har også møtt kritikk. Det å bringe sammen et østlig konsept som mindfulness og et vestlig forskningsparadigme, med sine filosofiske slutninger, er ikke uproblematisk (Brito, 2014; Grossman, 2010). For eksempel har det meste av forskningen vært kvantitativ, med nevralt korrelater og atferdsmål i fokus (Mikulas, 2010). En slik tilnærming har flere konsekvenser. Kommentatorer har reist bekymring om mindfulness risikerer å reduseres til en stressreducerende teknikk kun rettet mot symptomlette. En slik målsetting om symptomlette står i kontrast til en bredere tradisjonell forståelse av mindfulness som en legemliggjort, erfaringsbasert metode, som praktisert i et fellesskap (sangha) søker å fremme ”visdom”, ”medfølelse”, ”ikke-dualisme” etc. (Grossman, 2010; Brito, 2014). Kritikere advarer således mot en forflating av mindfulness (ibid.).

Det vestlige forskningsfokuset har gått på bekostning av den fenomenologiske forståelsen av meditative opplevelser (Brito, 2014). Dette kan føre til mangel på forståelse for utfordringer som kan oppstå ved mindfulnesspraksis (Farias & Wikholm, 2015). En relatert utfordring er mindfulness sin raske utbredelse, der det sannsynligvis er flere som oppsøker mindfulness på egenhånd uten instruksjon, eller at de som lærer vekk mindfulness kan ha manglende erfaring og liten tilgang til forskningsbasert kunnskap (Grossman, 2010; Kabat-Zinn, 2003; Khong, 2009; Mikulas 2007, 2010).

Brito (2014) anbefaler en balansert bruk av kvantitative og kvalitative metoder, samt en gjensidig dialog med opphavet til mindfulness. Kvalitative metoder kan gi mer kunnskap

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

om det fenomenologiske aspektet ved meditative erfaringer, som er en forutsetning for å få mer kunnskap om erfaringsforløpene til mindfulnessmeditasjon (ibid.). En gjensidig dialog med opphavet kan oppklare problemer med operasjonalisering og risikoen for reduksjon av mindfulness. For eksempel kan en gjennomgang av tradisjonelle kilder potensielt gi en utvidet vitenskapelig forståelse av mindfulnessmeditasjon (Lindahl et al., 2014).

Buddhistisk forståelse av mindfulness

I en buddhistisk kontekst er mindfulness en del av et større system av verktøy og leveregler som benyttes for å få innsikt i illusjonen av et separat selv og for å oppnå opplysning (Brito, 2014; Grabovac et al., 2011). Dette foregår ved oppmerksomhet på tre karakteristikk; forgjengelighet, lidelse og ikke-selv. Først observerer meditasjonsutøveren hvordan innholdet i bevisstheten alltid er i endring (forgjengelighet). Utøveren vil legge merke til en betinget reaksjon ovenfor innholdet som fører til at noe oppleves som positivt (attraksjon) og annet negativt (aversjon). Etersom verden alltid er i endring (forgjengelighet), vil de betingete reaksjonene føre til lidelse. Gjennom å observere hvordan innholdet i bevisstheten alltid endres uavhengig av utøveren selv, innser utøveren at det ikke finnes et separat selv (ikke-selv). Denne innsikten fører til frigjøring fra tidligere betingelser, slik at tanker, følelser eller kroppslige sensasjoner i mindre grad oppleves som positivt eller negativt. Dette innebærer ikke forflating av følelser, men en direkte kontakt med erfaringen i øyeblikket, uten å legge persepsjon, konsepter, evalueringer eller begrensninger på erfaringen (Shapiro et al., 2006). Gill, Waltz, Suhrbier og Robert (2014) kaller en slik opplevelse av verden *ikke-dualitet*.

Innsikt som beskrevet ovenfor er ikke kognitivt, og representerer en ikke-konseptuell form for kunnskap (Grabovac et al., 2011). Innsikt utvikles gradvis gjennom direkte sanseropplevelse (mindfulness), og foregår gjennom repeterende sykluser av stadier hvor personen får innsikt i ens egne fysiske og mentale opplevelser (Mahasi, 1993). En permanent frigjøring fra betingelser og vedvarende ikke-dualistisk bevissthet er å oppnå opplysning (Grabovac et al., 2011).

Særegne opplevelser relatert til meditasjon

Tradisjonelle buddhistiske tekster inneholder detaljerte beskrivelser av stadiene i mindfulnessmeditasjon, i tillegg til en rekke fysiske og psykologiske endringer som kan

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

forventes ved slik praksis (eg. Buddhaghosa, 1999; Dalai Lama, 2001; Mahasi, 1993; Nanamoli, 1997). For eksempel er det beskrevet en bevissthetstilstand hvor det oppstår lys-hallusinasjoner, økt konsentrasjon, følelse av kunnskap om verden, sinnsro, balansert energi i kroppen og euforiske følelser (Mahasi, 1993). I tradisjonell meditasjonslitteratur tolkes en slik bevissthetstilstand som et tegn på at personen har oppnådd god konsentrasjonsevne (ibid.).

I en pionér studie gjennomført av Kornfield (1979) undersøkte han opplevelser til studenter på intensive Vipassana retreats. Retreats er tilrettelagte miljøer for meditasjon, hvor studentene unngår distraksjoner, slik som kommunikasjon med hverandre, for å ha fokus på tilstedeværelse. I retreatene brukt i studien til Kornfield mediterte studentene i 12 timer daglig, og varte i enten to uker eller tre måneder. 80 % av deltakerne i tre måneders retreaten hadde erfaringer som vanligvis ikke beskrives i forskningslitteraturen. Erfaringene var somatiske opplevelser (voldsomme ristninger, trykkfølelser på kroppen, kroppssmerter, sterke følelser i halsområdet, følelse av å flyte eller kribling i kroppen), visuelle opplevelser (lysfenomener eller hallusinasjoner), og mentale opplevelser (sterke humørsvingninger, opplevelse av at indre ubearbejdede konflikter dukket opp, ut-av-kroppen opplevelser, psykologisk innsikt, euforiske følelser, følelse av likevekt og økt konsentrasjon).

I en nyere kvalitativ studie av Lindahl et al. (2014) undersøkte de meditasjonsinduserte lysfenomener. Ni av 28 deltakere beskrev visuelle opplevelser under meditasjon; slik som lyskuler, stjerner eller lysmønstre. Slike lysfenomener forekommer også blant personer med nedsatt syn, og forklares som et resultat av sansedeprivasjon. Sansedeprivasjon kan føre til homeostatisk plastisitet, en feedback mekanisme som opprettholder styrken og fyringsraten i nevrone i hjernen som ikke blir stimulert (Desai, 2003). Som følge av denne mekanismen kan nevronene spontant aktivere og skape lys-hallusinasjoner.

Høydepunktoplevelser beskrevet av Maslow (1964) ligner beskrivelsene av endret bevissthetstilstand i studien til Kornfield (1979) og en tradisjonell buddhistisk tekst (Mahasi, 1993). Høydepunktoplevelser beskrives som en midlertidig tilstand med ikke-dualistisk bevissthet hvor oppfattelsen av tid og rom oppløses, og hvor personen erfarer en ikke-strebende og ikke-dømmende holdning (Maslow, 1964). I denne tilstanden kan personen oppleve verden helhetlig og erkjenne sin plass i denne helheten. Personen beskrives som spontan, kjærlig og fri for frykt, og opplever å uanstrengt bruke sine evner på høyeste

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

potensial. I tillegg opplever personen at det som oppleves som subjekt blir til objekt. Denne endringen innebærer en sterk reduksjon av positive eller negative følelser relatert til objekter i bevisstheten. Slike objekter regnes som både introspektive sider, som tanker og følelser, og omgivelsene rundt, og begge regnes på dette viset som uavhengig av personen. I etterkant kan slike høydepunktoplevelser føre til endret virkelighetsoppfatning hvor livet erfares som mer verdifullt og personen kan sitte igjen med en følelse av takknemlighet for opplevelsen.

Utfordringer i møte med mindfulnessmeditasjon

Betydningen av økt kunnskap om erfaringsforløpene til mindfulnessmeditasjon er understreket i studier på utfordringer i møte med mindfulness (Farias & Wikholm, 2015; Lomas, Cartwright, Edginton & Ridge, 2014). I disse studiene beskriver enkelte deltakere opplevd forverring av psykiske problemer, slik som angst og depresjon, i forbindelse med mindfulnessmeditasjon. I noen tilfeller var mindfulness forbundet med endret virkelighetsoppfatning. Dette blir ulikt fortolket: Noen verdsetter slike opplevelser som intenst meningsfulle og/eller behagelige, mens andre opplever lignende opplevelser som skremmende. Økt kunnskap om ulike reaksjoner som kan oppstå som følge av mindfulnesspraksis kan redusere den opplevde utfordringen ved at utøveren er forberedt og forstår hva som foregår (Bronn & McIlwain, 2015).

En annen utfordring med manglende forståelse for opplevelser som kan forekomme under meditasjon er feiltolkning av erfaringene. Erfaringer slik som spontane bevegelser, endringer i kroppsfølelse, hallusinasjoner, sterke humørsvingninger, ut-av-kroppen opplevelser og euforiske følelser har fellestrekk med alvorlige psykiske diagnoser slik som psykose (World Health Organization, 2016). Manglende kunnskap om slike opplevelser kan føre til feildiagnostisering av meditasjonsrelaterte opplevelser som mer alvorlige psykiske eller somatiske lidelser (Bronn & McIlwain, 2015; Lindahl et al., 2014). Feildiagnostisering kan hindre omgivelsene i å møte de som opplever dette på en god og ivaretagende måte, og potensielt være skadelig (Bronn & McIlwain, 2015).

Manglende forståelse kan også føre til fremmedgjøring og tabu, og gjøre det vanskelig for de som opplever slikt å prate med andre om meditasjonsopplevelser. Dette kan forsterke isolasjon og opplevelsen av at det er noe galt med en selv, og er forbundet med dårligere prognose hos de som opplever utfordringer (Bronn & McIlwain, 2015).

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Studiens hensikt

I takt med at mindfulness stadig blir mer utbredt er det viktig å få mer forståelse av meditasjonsrelaterte opplevelser. Manglende kunnskap om slike opplevelser kan ha konsekvenser for mindfulness utøvere, blant annet kan slike opplevelser feiltolkes av instruktører eller klinikere som somatiske eller psykiske lidelser.

Med utgangspunkt i litteraturgjennomgangen har vi utarbeidet en definisjon på særegne opplevelser med hensikt på å opprette kontakt med mennesker som har hatt kraftige opplevelser i forbindelse med meditasjon. Særegne meditasjonsrelaterte opplevelser er definert som positive eller negative opplevelser som har oppstått under eller i forbindelse med meditasjon, og som har eller har hatt en signifikant påvirkning på livet.

Formålet med studien er å kvalitativt undersøke særegne opplevelser som oppstår under mindfulnessmeditasjon. Formålet er utgangspunktet for følgende forskningsspørsmål:

- Hvordan beskrives særegne opplevelser i forbindelse med mindfulnessmeditasjon?
- Hvordan håndterer personer slike opplevelser og hvilken mening gir de dem?
- Hvilke konsekvenser har slike opplevelser?

Metode

Design

Det finnes relativt lite forskning på særegne meditasjonsrelaterte opplevelser. Det er derfor valgt et eksplorerende og kvalitativt forskningsdesign. Den kvalitative tilnærmingen er interpretativ fenomenologisk analyse (interpretative phenomenological analysis, IPA) (Smith & Osborne, 2003; Smith, Flowers, Larkin, 2009). IPA er basert på tre filosofiske ideer, som alle bidrar til at denne tilnærmingen er velegnet for å belyse oppgavens problemstilling. For det første er IPA fenomenologisk og søker å forstå hvordan en person opplever og gir mening til viktige hendelser i eget liv, uten at disse påvirkes av forhåndsdefinerte kategorier. For det andre er IPA heuristisk, og antar at den som forteller på ulikt vis tolker og gir mening til egne erfaringer, gjennom improviserende bruk av metaforer og andre språklige hjelpemidler. Ettersom det er tolkningen som formidles, betyr dette at det er nødvendig for forskeren å tolke beskrivelsen for å forstå opplevelsen. I denne tolkningsprosessen kan beskrivelsene sees i lys

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

av psykologisk teori og settes inn i en teoretisk ramme. En slik teoretisk ramme kan bidra til mer forståelse av hva respondenten har opplevd, og muligens belyse sider ved opplevelsen som respondenten er ubevisst. Den tredje filosofiske ideen i IPA er ideografi, og handler om viktigheten av det partikulære. Dette innebærer å gå i dybden på hver enkelt respondents opplevelse for å få fram det unike. En dybdeundersøkelse gir grunnlag for å sammenligne opplevelsene, og kan vise på hvilket vis de er like og ulike hverandre. Slik kan hver av de særegne meditasjonsrelaterte opplevelsene vises frem som unike, samtidig som det er mulig å lage noen generelle antakelser om fellestrekk.

Refleksivitet

Respondentene deler sine opplevelser igjennom et intervju. I intervjuet vil det oppstå et samspill hvor respondenten og intervjuer vil tolke hverandre og respondere på hverandres væremåter. Intervjuer vil ha egne erfaringer og ta med seg verdier, holdninger og forventninger inn i samtalen, som kan være forskjellig fra respondenten. Disse forutinntatthetene vil påvirke samtalen og prege respondentens beskrivelser og intervjuers tolkning av disse. For å forstå hvordan respondentene opplever og gir mening til egne opplevelser er det dermed nødvendig å møte respondentene på en åpen måte, og at intervjuer setter seg selv til side. Dette innebærer en bevissthet på hvilke verdier, holdninger og forventninger en bringer med seg inn i forskningen. Dette er omtalt som *bracketing* (Creswell, 2013).

Bracketing er i denne oppgaven gjort ved diskusjon med veileder om hvilke antakelser og holdninger jeg som forsker har, samt forberedelse til hvert intervju med mindfulnessmeditasjon. Mindfulnessmeditasjon har som nevnt som mål å være aktivt bevisst hvert øyeblikk, på en åpen og ikke-dømmende måte, og kan gi et innblikk i pågående tankeprosesser og følelser før et intervju. Ved å bli mer bevisst pågående tankeprosess og følelser, ble disse forsøkt satt til side og økte bevisstheten på hvordan jeg som forsker i det øyeblikket påvirket samtalen.

Godkjenning av prosjektet

Det ble undersøkt hvorvidt studien var søknadspliktig av regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). Da studien faller utenfor definisjonen av helsevitenskapelig forskning var søknad ikke nødvendig (se appendiks). Studien ble søkt til

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) fordi datainnsamlingen innebar oppbevaring av lyd og bildeopptak av deltakerne med personlige, sensitive og potensielt tabu-belagte historier. NSD godkjente studien (se appendiks).

Rekruttering

Respondentene ble rekruttert gjennom en generell invitasjon som ble sendt via Norsk forening for oppmerksomt nærvær til alle medlemmer (se appendiks). Medlemmene tok selv kontakt med forskningsansvarlig, uten at forskningsansvarlig kjente til hvem som hadde mottatt mail.

Totalt var det 18 personer som tok kontakt for deltakelse i studien. Det ble sendt 15 samtykkeskjema, hvorav fem stykker takket nei til videre deltakelse. Til slutt ble det gjennomført intervju med 10 personer. Tre av disse intervjuene ble fjernet. To personer, ut fra definisjonen brukt, hadde ikke særegne opplevelser å vise til. Den tredje rapporterte om tidligere alvorlige traumer og alvorlig psykiatrisk problematikk (psykose), som tradisjonelt er assosiert med virkelighetsendrende oppfatninger og kan forveksles med fenomenene i denne undersøkelsen.

Deltakere

Det ble gjennomført syv intervjuer i forbindelse med denne studien; to menn og fem kvinner. Gjennomsnittsalderen var 51 år (39-62). Respondentene hadde meditert fra en til 35 år, gjennomsnitt 12 år, median syv år. Fire av respondentene hadde en daglig formell meditasjonspraksis som varte fra 30-90 minutter, resten mediterte daglig periodevis eller hadde meditert tidligere. Tre av respondentene deltok regelmessig på retreats. Alle respondentene rapporterte om instruktørkurs i mindfulness eller var på vei til å utdanne seg til instruktør.

Alle respondentene praktiserte en eller flere former for nærværpraksis utover mindfulnessmeditasjon, slik som yoga, andre typer meditasjon, kunstterapi og lignende. I tillegg rapporterte de fleste av respondentene om ulike former for spirituell kunnskap, beskrevet av respondentene som buddhisme, kristendom, mystisisme, eksistensialisme, kunstterapi, spirituell psykologi, new age og healing.

Ingen av respondentene rapporterte om alvorlig rusproblematikk, bruk av

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

farmasøytiske midler som kan påvirke bevisstheten, psykiatrisk historie eller traumatiske opplevelser.

Validitet

I kvalitative studier bør det gjennomføres en valideringsprosess for å undersøke kredibiliteten til funnene (Creswell, 2013; Maxwell, 2013). Kredibilitet innebærer hvorvidt funnene representerer fenomenet undersøkt. I denne studien er validiteten forsøkt ivaretatt ved hjelp av bracketing (beskrevet ovenfor), veiledning der veileder stiller spørsmål til metoder, mening og tolkninger, og *member checking* (Creswell, 2013; Maxwell, 2013). Member checking innebærer å aktivt søke deltakernes mening om representativiteten til funnene og tolkningene.

Alle respondentene sa seg villige til å delta i valideringsprosessen av undersøkelsen. Respondentene ble tilsendt resultat- og diskusjonsdelen pr. e-post og forespurt kommentarer på nøyaktigheten til sitatene, om eventuelle manglende elementer eller andre innspill. Alle respondentene ga tilbakemelding, og samtlige kjente igjen egne sitater. Fem var fornøyde med beskrivelsene, og skrev i sine tilbakemeldinger om ny innsikt, forståelse av egen opplevelse og gjenkjennelse med andre beskrivelser. De to gjenværende ønsket spesifiseringer på noen av sitatene. Spesifiseringen ble gjennomført i samhandling mellom forsker og respondent. Fem av respondentene kommenterte studien som viktig, da de synes det er bra å skape mer bevissthet rundt særegne meditasjonsrelaterte opplevelser.

Prosedyre

Intervjuprotokollen (se appendiks) ble utviklet i samarbeid med alle forskningsinvolverte, og dannet rammene for et semistrukturert intervju. Semistrukturerte intervju stiller åpne og undrende spørsmål på bakgrunn av intervjuprotokollen, og lar respondenten lede samtalen (Smith, Flowers, Larkin, 2009). Intervjuer noterte interessante uttalelser, og notatene dannet grunnlag for mer spesifikke spørsmål og refleksjon rundt beskrivelsene til respondenten.

Intervjuene ble gjennomført ved hjelp av nettbasert løsning (Zoom, se under) på grunn av geografiske faktorer som gjorde det vanskelig å møte respondentene ansikt til ansikt. Intervjuene varte i 45-75 minutter (gjennomsnitt 60 minutter), og ble avsluttet når alle tema i intervjuprotokollen var besvart og respondentene følte seg ferdige.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Intervjuene ble transkribert på et semantisk nivå som inkluderte tydelige pauser, latter og hensiktsmessig nonverbal atferd. All informasjon som kunne identifisere respondentene ble endret i transkripsjonene. Denne anonymiseringen innebar også en oversettelse av respondentenes dialekt til bokmål. Transkripsjonen ble gjennomført innen tre uker etter intervjuet, opptakene ble deretter slettet. Transkripsjonene ble gjennomgått og relevante informasjon, slik som meditasjonsformer, daglig meditasjonspraksis, antall retreats, spirituell kunnskap ble sortert. Denne informasjonen ble sortert for å avdekke eventuelle sammenhenger mellom meditasjonserfaring og særegne meditasjonsrelaterede opplevelser. Manglende informasjon ble innhentet ved mail. Ved et tilfelle ble det gjennomført et oppfølgingsintervju der det var uklarheter rundt noen av beskrivelsene.

Sikring av personvernet for oppfølgingskontakt ble ivaretatt ved at listen med navn og e-postadresser på respondentene ble oppbevart på en passordbeskyttet minnebrikke. Navnene på listen kunne ikke knyttes til dataene i studien. Minnebrikken var innelåst når den ikke var i bruk.

Programvare

Kommunikasjonsplattformen Zoom ble benyttet til gjennomføring av intervjuene. Dette programmet ble valgt da det tillot kryptering av samtalene, hadde opptaksmuligheter og bra brukervennlighet. Fordelen med bruk av en nettbasert løsning, i tillegg til praktiske hensyn, er at respondentene selv kan bestemme hvor de ønsker å sitte, og på det viset være mer komfortable enn i en fremmed kontekst. I tillegg inkluderer opptakene bilde, og muliggjør observasjon av nonverbal atferd i transkripsjonsprosessen. Bakdelen med bruk av en nettbasert løsning var at det forekom noen avbrytelser i omtrent hvert intervju, i form av dårlig internettlinje eller at respondenten hadde plassert seg på et slikt vis at vedkommende ble avbrutt av sine omgivelser. På oppfordring fra intervjuer flyttet respondentene seg til mer private omgivelser.

Analysen ble gjennomført ved hjelp av NVivo 11. Dette programmet er et verktøy som brukes i forbindelse med kvalitative studier og forenkler analyseprosessen. Programmet gjør det mulig å samle all data på en plass, og tillater å kode fra hver av datasettene inn i en felles mappe. Disse kodene kan så bearbeides i denne mappen, og intervjuene kan settes i sammenheng til større kategorier. På et hvert tidspunkt er det er mulig å gå tilbake til de opprinnelige intervjuene fra kodene en jobber med. NVivo 11 inneholder også en mengde mer

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

spesialiserte funksjoner, slik som auto-koding. Slike funksjoner ble ikke brukt, og programmet ble utelukkende brukt som et verktøy for å holde oversikt og manuelt kode hver av intervjuene. NVivo 11 lagrer alle handlinger som blir gjort i en oversikt. Dette er en kvalitetssikring som gjør det mulig for veileder å gå inn å undersøke hva som er blitt gjort og hvordan.

Analyse

Interpretativ fenomenologisk analyse (IPA) har et analytisk fokus hvor formålet er å forstå respondentenes forsøk på å forstå egne erfaringer. Dette innebærer at analysen er beskrevet generelt, og at de enkelte stegene tilpasses av forsker og datamaterialet (Smith & Osborne, 2003; Smith, Flowers, Larkin, 2009). Generelt kan en si at tilnærmingen innebærer en grundig analyse av det enkelte intervju, før disse integreres i en helhetsforståelse av fenomenet.

I henhold til muligheten for å tilpasse stegene i analysen har jeg valgt å kombinere to beskrevne måter for integrasjon av intervjuanalyser (Smith, Flowers, Larkin, 2009). Den første måten er å analysere et intervju, og så bruke de avdekte kategoriene som utgangspunkt for analyse og integrasjon av de andre intervjuene. Den andre metoden er å analysere hvert intervju hver for seg, for å så integrere hver av analysene inn i en helhet. Måten jeg har gått fram på i denne studien var først å analysere hvert intervju for seg selv, for så å integrere hver av analysene inn i en helhet (se under, punkt 2. Integrasjon av intervjuanalysene). Etter dette tømte jeg de avdekkete kategoriene for informasjon, og brukte de avdekkete kategoriene som utgangspunkt for analyse og integrasjon av hver av intervjuene på nytt igjen (se under, punkt 3. Reanalyse av intervjuene inn i eksisterende modell).

Denne kombinerte tilnærmingen representerer en kvalitetssikring av analysen av to grunner: For det første motvirker reanalysen en eventuell fragmentering av meningsinnhold som kan ha oppstått ved gjentatte analyser av meningsenhetene. Dette kan ha skjedd ved at utsagn er blitt fjernet fra konteksten de er blitt sagt i, og nye meningskategorier kan ha oppstått som følge av dette. Dette er uheldig da det kan skape falske kategorier. En reanalyse vil sikre at kategoriene er representative for intervjuene. Dersom det ikke forekom noen stor fragmentering av meningsinnholdet innebar reanalysen utelukkende å fylle inn kategoriene på nytt igjen, uten at noe ble tapt eller endret. Forutsetningen for at modellen ble beholdt var at det ikke oppstod store avvik mellom før og etter reanalysen. Den andre fordelten med en

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

reanalyse var at det åpnet for muligheten til å oppdage ytterligere tema og sammenhenger som tidligere ikke var avdekket.

I løpet av analysene ble det fortløpende tatt notater, for mulige koblinger og alternative forståelser av sammenhenger. Disse notatene ble så gjennomgått i alle stegene i prosessen, for å belyse alternative forståelser og sammenhenger, overvåke eget bias og ivareta en mest mulig åpen analyse av datasettet. Følgende framgangsmåte er basert på Smith, Flowers og Larkin (2009):

1. Intervjuanalyse.

a) Intervjutranskriptet ble lest flere ganger for å bli mer kjent med beskrivelsene og få en overordnet følelse av innholdet.

b) Etter litt tid ble transkriptet lest en gang til, og det ble gjort en grov abstrahering av alle setninger i teksten. Teksten ble kodet i henhold til meningsinnhold. Kodingen dannet en mengde ulike meningstema.

c) Meningstemaene ble sortert i henhold til innhold. Overlappende temaer ble slått sammen, og ble organisert i hierarkiske meningsgrupper med overordnede kategorier og undergrupper. Teksten ble lest en gang til, og meningsgruppene ble sammenlignet mot teksten og bearbeidet ytterligere.

d) Prosessen ble gjentatt med hvert av intervjuene.

2. Integrasjon av intervjuanalysene.

a) Hver av analysene ble integrert en og en inn i en helhetlig modell. De ulike analysene bidro med forskjellige meningsgrupper, som var ulike i sitt omfang. Kategorier som var like ble slått sammen.

b) Den helhetlige modellen ble bearbeidet og meningsgruppene ble organisert inn i overordnede kategorier. Dette innebar en stor reduksjon av antallet meningsgrupper. Overordnede kategorier og undergrupper ble restrukturert i flere omganger for å forsøke å finne en fremstillingsmåte som gjorde rede for alle data på en mest mulig dekkende måte. Dette bidro til ytterligere integrering av analysene.

3. Reanalyse av intervjuene inn i eksisterende modell.

a) Reanalysen ble gjort ved å slette datainnholdet i den eksisterende modellen, slik at bare modellens struktur stod igjen. Så ble intervjuene gjennomgått hver for seg igjen, og data i

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

intervjuene ble kodet inn i strukturen i modellen. I denne delen ble det oppdaget en ny sammenheng i et av intervjuene som tidligere ikke var blitt avdekket. Denne sammenheng ble lagt til den eksisterende modellen.

b) Modellen ble ytterligere bearbeidet, i henhold til punkt to, i lys av nye kategorier og ideer som oppstod under reanalysen.

c) Intervjuene ble lest en gang til for å undersøke om modellen var representativ for de ulike intervjuene, og for å undersøke om intervjuene på dette tidspunktet bidro med ny forståelse eller flere kategorier. Da de ikke bidro med ny forståelse og modellen følte representativ for hver av intervjuene, gikk analyseprosessen videre.

4. Skrivning av resultater.

a) Gjennom å skrive de ulike kategoriene identifisert i analysen til en helhetlig narrativ forståelse av resultatene, foregikk det en ytterligere bearbeiding av kategoriene og modellen. Dette bidro til økt meningsforståelse og bevissthet rundt alternative sammenhenger, og har foregått dynamisk gjennom hele skriveprosessen.

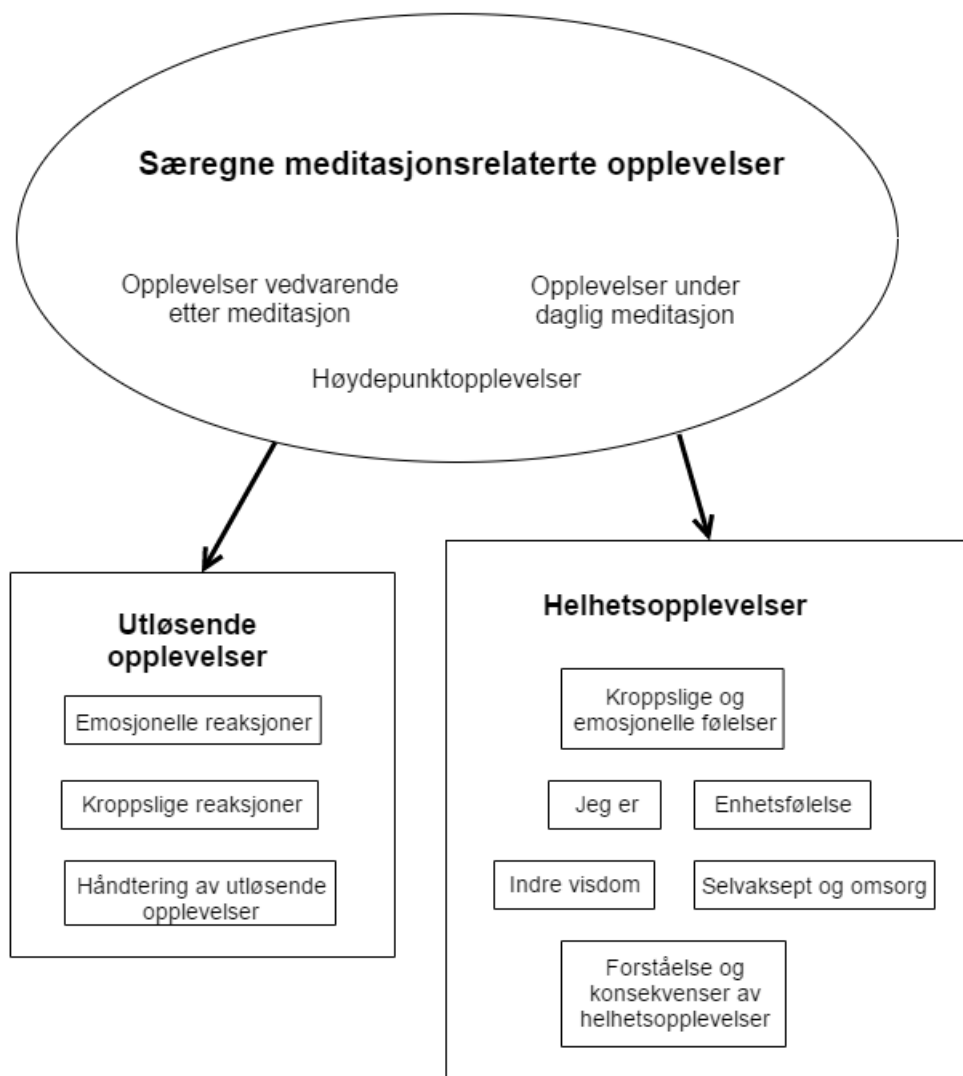
b) Kredibiliteten til funnene ble vurdert av respondentene. Generell tilbakemelding var at beskrivelsene var representative for opplevelsene til respondentene, noen få sitater ble spesifisert som følge av tilbakemeldingen (validitet, se over).

Resultater

Gjennom analysen har datamaterialet vist tre former for særegne meditasjonsrelaterte opplevelser som overlapper hverandre. Disse formene er samlet i hovedkategorien særegne meditasjonsrelaterte opplevelser. Hovedkategorien er videre beskrevet i underkategoriene utløsende opplevelser og helhetsopplevelser. Underkategoriene skiller seg fra hverandre med hensyn på innholdet i fortellingene og respondentenes tolkning og håndtering av opplevelsene. Utløsende opplevelser ble beskrevet som vedvarende emosjonelle eller kroppslige følelser som oppstod under meditasjon. Helhetsopplevelser ble beskrevet som en ren følelse av væren hvor form oppløses, samtidig med en helhetsforståelse av en selv og/eller en selv tilhørende i verden, og kunne føre til endret virkelighetsoppfatning. For en oversikt over hovedkategorien og underkategoriene se figur 1.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Figur 1.



Særegne meditasjonsrelaterte opplevelser

Respondentene beskriver tre former for særegne opplevelser; opplevelser som forekommer som en normal del av daglig meditasjonspraksis, opplevelser som er vedvarende etter meditasjon og høydepunktopplevelser. Ordet 'Høydepunktopplevelser' ble benyttet av to av respondentene, og ble brukt som samlebetegnelse for kraftige opplevelser som skiller seg fra daglig meditasjonsopplevelse. Beskrivelsene av disse tre formene er overlappende med hverandre. Dette betyr at noen av respondentene beskriver opplevelser som forekommer som en normal del av daglig meditasjon, som andre beskriver som høydepunktopplevelser. Særegne meditasjonsrelaterte opplevelser brukes som et paraplybegrep for disse tre formene

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

for opplevelser.

De fleste opplevelsene beskriver respondentene i sammenheng med mindfulness som en utviklingsprosess. De forteller at meditasjonspraksis har ført til økt tilstedeværelse og kunnskap om seg selv, og opplever at livet er blitt klarere og tydeligere, med positiv vekst som menneske. De særegne opplevelsene er del av denne prosessen på ulikt vis. Opplevelser som foregår under og etter meditasjon beskrives av respondentene som en del av en systematisk meditasjonspraksis som fører til gradvis endring av personen.

Høydepunktoplevelsene beskrives som kraftige opplevelser som har sterk påvirkning på personen.

«Min opplevelse i tiden og livet er at det har vært syv miles steg i forhold til den lange prosessen som har vært før det da. Du kan si 10 år med en lang prosess [...] og så er det to år med en veldig akselererende effekt. Det er opplevelsen av det. Det har vært høydepunkter ... ikke høydepunkter, det har vært vendepunkter ... det har vært skjellsettende opplevelser, som virkelig former livet mitt videre.» - Fiona

Flere av respondentene forteller at deres høydepunktoplevelse oppstod i forbindelse med krevende konfliktsituasjoner og i retreatsetting. Konfliktsituasjoner ble beskrevet å utløse vanskelige følelser. Gjennom å være i disse følelsene forteller respondenten at det kunne oppstå høydepunktoplevelser. Disse høydepunktoplevelsene endret respondentens forhold til konflikten. Retreatsettingen ble beskrevet som en forlenget sansedeprivasjon. Denne sansedeprivasjonen gjorde at respondenten møtte seg selv, uten å ha mulighet til å distrahere seg fra tanker, følelser eller kroppslige reaksjoner som oppstod.

Selv om respondentene beskriver konfliktsituasjoner eller retreatsituasjoner som særlige anledninger hvor høydepunktoplevelser oppstår, beskriver de samtidig opplevelsene som uforutsigbare.

«Du kan ikke mase etter ting når det gjelder den prosessen du søker igjennom mindfulness. Du kan ikke mase etter ting, det kommer når du er klar. Og du kan ikke bestemme når du er klar.» - Gunnhild

Utløsende opplevelser. To respondenter beskriver høydepunktoplevelser som oppstod under meditasjon og som førte til vedvarende reaksjoner. En tredje respondent beskriver lignende vedvarende reaksjoner som har oppstått gradvis i meditasjon.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Opplevelsene og reaksjonene ble beskrevet med emosjonelle eller kroppslige følelser. Emosjonelle følelser kan beskrives som affektive tilstander, slik som sorg eller glede. Kroppslige følelser kan beskrives som fysiske sanseopplevelser, slik som trykk, temperatur eller bevegelse.

Emosjonelle reaksjoner. Flere av respondentene beskriver vanlig meditasjon som en form for gradvis emosjonsbearbeiding av seg selv eller sin livssituasjon. Under meditasjonen beskriver respondentene en variasjon av positive, negative og ambivalente følelser som kan variere fra dag til dag. De forteller at gjennom å observere emosjonene på en ikke-dømmende og aksepterende måte endres opplevelsen, og respondentene beskriver en økende aksept og toleranse for de ulike følelsene.

«Hele mindfulnessprosessen min har vært å gi slipp på en del ting, i forhold til savn av familie [...]. Jeg hadde vært samme stae, egne karen som skulle holde på mitt. Så helt klart at dette har gjort noe med dette her, og se livet på en åpen og vennlig måte.»
- Adam

Respondenten ovenfor beskriver en høydepunktoplevelse hvor han under meditasjon opplevde å være tilbake i et svært livaktig lykkelig familieminne. På et tidspunkt forteller han at han glir ut av denne opplevelsen og tilbake i rommet hvor meditasjonen foregår. I det øyeblikket oppstår det en sterk emosjonell endring, fra lykkelig og glad, til en enorm tomhet og bunnløs fortvilelse. Respondenten sier at han undertrykket seg selv for å unngå å hikste og gråte, og fokuserte sterkt på pusten for å klare å bli værende i meditasjonsgruppen.

«Jeg sitter og med en følelse av gud hjelpe meg, jeg var ikke vitne til meg selv, jeg var tilbake i det tidsperspektivet, i den situasjonen. Jeg kan ikke forklare noe annet. Det var dyptgripende, aldri før eller siden vært borte i noe lignende.» - Adam

Etter denne opplevelsen hadde han en form for melankoli i flere måneder. Respondenten beskriver den emosjonelle reaksjonen som svært ubehagelig, og at det hadde negative konsekvenser for hans sosiale omgang. Reaksjonen var så sterk at han stoppet med mindfulnessmeditasjon i frykt for å oppleve det samme igjen. Han forteller at selve høydepunktoplevelsen ble et vendepunkt i bearbeidingen av familiesituasjonen som utløste emosjonelle reaksjoner. Etter de emosjonelle

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

reaksjonene beskriver han at hans familierelasjoner ble bedret. I dag opplever respondenten seg som en bedre utgave av seg selv sammenlignet med før han startet med mindfulness, og beskriver at han er mer åpen ovenfor seg selv og andre. På intervjutidspunktet holder respondenten ikke på med mindfulnessmeditasjon av ovennevnte grunner.

Kroppslig reaksjoner. To respondenter beskriver en endret kroppslig følelse som følge av mindfulnesspraksis. Disse kroppslige følelsene oppleveres som temperaturendring, indre strømninger, kribling, fornemmelse av dunking i kroppen, fornemmelse av trykk eller band mot huden og fornemmelser av objekter som balanseres mot kroppen. Disse opplevelsene oppstår under meditasjonen og kan også vedvare etter meditasjonen. Varigheten til de vedvarende kroppslige følelsene beskrives å være fra to-tre uker til flere år, og oppleveres både positivt og negativt.

En respondent forklarer disse kroppslige følelsene som et resultat av økt kroppsbevissthet, og dermed en økt bevissthet på spenninger i kroppen. Disse spenningen relaterer respondenten til tidligere livserfaringer, og opplever at kroppen selv løser opp i spenningene. Hun beskriver at dersom hun klarer å akseptere følelsen, uten behov for å endre den, føles det ut som spenningene slipper.

«Det er kroppen som ordner opp selv i områder som er blokkerte, og som gradvis har blitt sterkere og sterkere. [...] Det sirkulerer og dunker seg igjennom, og åpner mer og mer i forskjellige områder i kroppen. Også akkurat nå mens jeg prater, ikke bare under meditasjon, men hele tiden.» - Dina

Respondenten opplever at hun må ta hensyn til de kroppslige reaksjonene. Hun forteller at dersom hun ikke viser hensyn kan kroppsfølelsene øke i intensitet, bli smertefulle og/eller føre til oppvåkning på natten med sterk kroppslig aktivitet:

«Det er som om den [kroppsfølelsen] ønsker mitt fokus, litt mer enn jeg gir i løpet av dagen når jeg er i jobb. Så jeg må stoppe opp litt, og gi den fokus og så kan jeg gå tilbake. Om jeg ikke tar hensyn til det, tar de små pausene og gir det fokus, så blir jeg veldig sliten, helt utmattet. [...] Om jeg viser det motstand, for eksempel at jeg blir lei eller blir redd [...] så blir det mer ubehagelig.» - Dina

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Respondenten sier at samtidig som de kroppslige følelsene oppleves som krevende og har vedvart i lang tid føles det som om noe positivt holder på å skje. Blant annet beskriver hun en reduksjon i kroppslige spenninger og økt selvtillit. I tillegg kan disse kroppslige følelsene tidvis føre til en intens tilstedeværelse og følelse av eufori i meditasjon.

Den andre respondenten beskriver også ufrivillige skjelvninger og risting i kroppen:

«Jeg kan få ukontrollerte skjelvninger, risting i kroppen. Det er akkurat som å bli gitt et støt eller få strøm i seg inne i kjernen av kroppen. Til å begynne med da det var på det kraftigste kunne jeg våkne av det om natten. Han [ektemannen] våknet også av dette, noen ganger av at jeg lå og sov, og kroppen min vibrerte.» - Eva

Disse skjelvingene oppstod første gang noen dager før respondenten forteller at hun fikk en full kroppsorgasme. Respondenten beskriver at en full kroppsorgasme til forskjell fra vanlig orgasme er en orgasme i hele kroppen og ikke hovedsakelig begrenset til kjønnet. Hun forteller at opplevelsen oppstod under liggende meditasjon. Det startet nede i føttene og steg opp gjennom hele kroppen. Hun følte seg trykt ned mot underlaget og ute av stand til å røre seg. Hun opplevde at skjeden svulmet opp med påfølgende orgasme.

«Det ligner ikke på noe annet jeg har opplevd. Fordi det var ikke bare kjønnslig, det var hele kroppen. Hele jeg [...] Hele omverden forsvant. Det var ikke noe rundt meg. Alt ble borte rundt meg, rommet, det ble borte. Det kjentes ut som cellene snurrer rundt inne i seg selv. [...] Det var så voldsomt [...] Jeg aner ikke om det kom noen lyd fra meg. Jeg ante ingenting.» - Eva

Respondenten forteller at det er vanskelig å snakke om orgasmen uten å redusere det som skjedde og at orgasmen har oppstått ved to anledninger. Hun sier at begge hendelsene skjedde når hun jobbet med svært vanskelige følelser i forbindelse med selvutvikling. Den første orgasmen var den kraftigste. Nå den pågikk beskriver hun at hun bare var i stand til å være i det som skjedde. Hun forteller at orgasmen føltes som et trykk inne i kroppen og at det kanskje forekom noen rykninger. Selve orgasmen opplevdes som meget behagelig, «å bli skutt ut i den syvende himmel», og på grunn av dette ikke skremmende. Likevel beskriver respondenten orgasmen som fremmed og «unormal»: En uprovosert spontan full kroppsorgasme som noe som ikke burde være fysiologisk mulig og noe som ikke tilhører et

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

normalt liv. Respondenten sier at hun ikke har noen god forklaring på hva eller hvorfor denne orgasmen oppstod. Hun forteller at orgasmen oppstod omtrent samtidig som en healer sendte henne energi for å hjelpe henne å stå i de vanskelige følelsene, og at det kan være en mulig sammenheng. Skjelvingene og ristingene vedvarte daglig i et halvt år etter orgasmen før de gradvis ble roligere.

I etterkant beskriver respondenten en rekke fysiologiske endringer, slik som reduksjon av kroppslige muskelspenninger, endring i interesser; mer introvert, setter mer pris på alenetid, tid i naturen og med nære relasjoner, endring i kosthold; mindre lyst på fett, sukker og alkohol, med påfølgende vektreduksjon og bedring i kroniske fysiske plager. Hun beskriver orgasmen som en liten bit av en større selvutviklingsprosess som hun har vært i de siste årene, med mange hendelser som ikke er meditasjonsrelaterte.

Håndtering av de utløsende opplevelsene. Respondentene synes deres særegne opplevelser er vanskelige å forklare og forstå. De sier at de ikke har noen god forklaring på hva og hvordan det som skjedde kan skje, og ønsker å få mer forståelse for det som skjedde med dem.

Egne holdninger til tanker følelser og kroppslige reaksjoner. Respondentene beskriver den manglende forståelsen som utfordrende. For eksempel nevnes utmattelse over egne reaksjoner, redsel for egne reaksjoner og negativ evaluering av egne opplevelser. Den negative evalueringen kunne føre til at respondenten ønsket seg vekk fra det som pågikk, og unngikk mindfulnesspraksis. En av respondentene syntes man burde bli forberedt på at det kan oppstå kraftige erfaringer i meditasjon.

Over tid beskriver respondentene en gradvis tilvenning og aksept for egne opplevelser, reaksjoner og eventuell manglende ytre støtte. I etterkant beskriver de tre respondentene positive endringer som følge av mindfulnessmeditasjon og opplevelsene som de er glade for.

Reaksjoner fra andre personer. Noen respondenter forteller at de ble møtt med aksept og nysgjerrighet fra andre personer om egne opplevelser. Denne måten å bli møtt på stimulerte til videre utforskning av følelser, tanker eller kroppslige reaksjoner, og gjorde det enklere for respondenten å håndtere opplevelsen:

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

En psykolog som var min foreleser den uken kroppsvibrasjonene startet og jeg opplevde den første kroppsgasmen, rådet meg til å bare gi slipp på det og la det komme ut av systemet mitt. Ikke holde det inne. Så det gjorde jeg, jeg tror det var med på å ikke gjøre meg redd, ikke gjøre meg bekymret over det som skjedde.» - Eva

To av de tre respondentene forteller at særegne meditasjonsrelaterte opplevelser er noe man ikke snakker om. De forklarer at dette er på grunn av at opplevelsene er pinlige, eller at de opplever at andre ikke forstår hva de har opplevet. To respondenter var bekymret for mulig egen psykisk lidelse, da de opplevde egne reaksjoner som unormale og dermed et mulig tegn på psykiske problemer. Dette kunne være egen evaluering, eller frykt for andres evaluering av opplevelsene som sykelige.

«Jeg synes det er ubehagelig å forklare det, som regel er ikke folk i stand til å forstå det, eller skjønne at det er reelt, tenker jeg. Så jeg er litt redd for å si noe om det.» - Dina

Helhetsopplevelser. Fire av respondentene beskriver opplevelser hvor de erfarer en ren form for væren hvor form oppløses, samtidig med en helhetsforståelse av en selv og/eller en selv tilhørende i verden. De forteller at opplevelsene kan føre til en spontan forståelse av en selv eller verden, og som følge av forståelsen økt omsorg for seg selv og andre. Ordet 'Helhet', ble benyttet av flere respondenter i beskrivelser av disse erfaringene, og ble brukt i navnevalget for kategorien. Alle respondentene beskriver helhetsopplevelser som større enn forståelsen, ikke-intellektuelle og som ordløse; enhver beskrivelse reduserer opplevelsen til mindre enn den er. Skillet mellom høydepunktoplevelser og opplevelser som forekommer som en normal del av daglig meditasjonspraksis er mindre tydelig for helhetsopplevelser enn utløsende opplevelser. For eksempel beskriver noen av respondentene at helhetsopplevelser forekommer som en del av daglig meditasjonspraksis, mens andre respondenter beskriver slike opplevelser som høydepunktoplevelser.

Kroppslige og emosjonelle følelser. Flere av respondentene beskriver at det oppstår positive emosjonelle og kroppslige følelser, slik som eufori, ekstase, velvære, kriblinger og varme, i helhetsoplevelsene. De kroppslige følelsene starter i avgrensete

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

områder i kroppen, og blir etter hvert mer intense og sprer seg utover. En av respondentene beskriver å se lys, samtidig med disse følelsene.

«Jeg blir veldig varm. Kroppen kribler veldig. Det er veldig behagelig. Etter hvert sånn ... jeg er totalt til stede i øyeblikket og føler meg hel, ikke fragmentert slik jeg vanligvis er – da har jeg ikke lenger behov for å sanse. Og så er det som sola står opp. Det blir lyst.» - Gunnhild

Respondentene som opplever helhetsopplevelser som en del av daglig meditasjonspraksis beskriver at de emosjonelle følelsene ikke er assosiert med tanker, minner eller lignende. En av respondentene opplever at sansene noen ganger opphører og at kroppslige og emosjonelle følelser forsvinner. I de tilfellene beskriver hun at hun opplever seg selv som et punkt og med en følelse av å bare være.

Jeg er. Alle respondentene beskriver en oppløsning av form i helhetsopplevelsene. De forteller at opplevelsen av tid og rom, og/eller identifikasjon med seg selv forsvinner, slik at emosjoner, tankeaktivitet og sanser opphører delvis eller fullstendig. Respondentene beskriver forskjellig omfang av oppløsningen av form, og noen forteller at dette også varierer fra dag til dag, noen ganger delvis og andre ganger mer fullstendig. For noen forsvant den alminnelige opplevelsen av å være et «selv», for andre opphørte omgivelsene rundt og for noen opphørte alt.

«All emosjonell bagasje forsvinner, all historie, erfaring og ideer knyttet til et «jeg» opphører. Du kan si at Gunnhild forsvinner, jeg som person er ikke der lengre. Det er bare ren tilstedeværelse i øyeblikket, og det er alt. Og da forsvinner også erfaringen, du kan ikke erfare noe lengre, det er ikke noe ... da er du bare.» - Gunnhild

Respondentene beskriver at oppløsningen fører til at opplevelsen ikke lengre føles som en erfaring. I denne tilstanden beskriver de en intens følelse av tilstedeværelse, at de bare er, i en ren form for væren uten motsetninger. Respondentene forklarer at det dermed ikke er noen ord som kan beskrive hva som foregår. Fra denne tilstanden sier de at de kan observere behagelige og ubehagelige ting som måtte være i livet, uten å identifisere seg med det. Samtidig som respondentene beskriver at denne tilstanden ikke er noen erfaring, beskriver de den som behagelig:

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

«Hva er det som gjør at det er så godt å være der, det er jo helt tomt, det er jo ingenting der.» - Fiona

Respondenten ovenfor undrer seg over sine selvmotsigende utsagn, men sier samtidig at det er den beste måten hun kan forklare opplevelsen sin. Flere av respondentene benyttet paradoksale utsagn i beskrivelsene av helhetsopplevelser. Eksempelvis beskriver en person at opplevelsen av henne selv forsvant, samtidig som hun opplevde å være den beste versjonen av seg selv:

«Jeg får en veldig helhetsfølelse. At det jeg kan være, var da ... og at det er større en det jeg tenker i min vanlige bevissthet.» - Ingrid

En annen respondent beskriver en tilsvarende selvmotsigende opplevelse mens hun var i en tilstand av intens tilstedeværelse etter langvarig meditasjon:

«Det var som om himmel og jord falt inn i hverandre. Alt bare ... alt kollapset rett og slett. Absolutt alt. Det var ikke noe, men det var likevel alt. Og det var bare virkelig ... det var bare åpenbart – det var ikke fundert på tanke eller ide eller oppfatning. Det var bare noe som oppsto i stillheten, ikke fordreid, bare åpenbart.» - Gunnhild

Respondenten ovenfor forteller om flere opplevelser som har gitt henne en endret forståelse av tid og en forståelse av at livet foregår her og nå. Denne forståelsen gjør at hun nå kan sette mer pris på hvert øyeblikk.

«Tid er uorden, både psykologisk eller lineær tid. Vi beveger oss stort sett fra det som er til hvordan noe burde være, basert på fortidens erfaringer og lærdom. Slik går vi glipp av den evige våren som er i øyeblikket; hvor alt er nytt. Faktum er jo at det kun finnes "nå".» - Gunnhild

Enhetsfølelse. Flere respondenter beskriver en enhetsfølelse i helhetsopplevelsene. Enhetsfølelsen er forbundet med opplevelsen av å være, og blir beskrevet som en følelse av tilhørighet til noe større.

«Å være der hvor stillheten er total gir også en følelse av samhörighet med alt. Det gir en enorm helhetsfølelse.» - Gunnhild

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Respondentene forteller at enhetsfølelsen er utenfor form, tid og rom. Ord som blir brukt på følelsen av å tilhøre noe større er væren, det eksistensielle, åndelighet eller assosiasjoner til Gud. En av respondentene sier at alle ord som kan brukes, er ord mennesker bruker for å beskrive noe de ikke helt forstår. Følelsen av tilhørighet til noe større beskrives av respondentene som noe helt naturlig og som bare er, uten at det er mystisk på noe vis. Respondentene opplever både at dette er en del av den de er, samtidig som det oppleves å være utenfor dem selv. Flere av respondentene relaterer denne følelsen til naturen og ens egen plass i naturen.

«Det er en opplevelse av å tilhøre noe som er større enn meg selv. Og jeg knytter ikke det til religion primært. Det går an å snakke om det som en åndelighet, men det var å være en del av hele kosmos. [...] Jeg kunne godt sagt naturen tror jeg. At jeg rett og slett tilhører naturen som er kloden vår. [...] det er påminning om at ... en sånn eksistensiell dybde. Tilhørighet, mening ... at jeg faktisk er alene, men i denne aleneheten så tilhører jeg noe som er større enn meg. Det kan hende at jeg ikke blir så alene.» - Bjarne

Indre visdom. Noen av respondentene beskriver en fornemmelse av indre visdom. Respondentene beskriver denne visdommen i ulike former, slik som en fornemmelse av at kroppen selv vet hva som må gjøres, en opplevelse av en imaginær skikkelse som forteller noe, en indre stemme eller en indre følelse.

«Det kom et visdomsaspekt inn, og jeg følte meg veldig trygg og trøstet [...] Dette[visdomsaspektet] er knyttet til en konkret situasjon, en konflikt i mitt hverdagsliv, og hjalp meg til å løfte meg ut av det som gjør det sårbart for meg. [...] Det går på å være aksepterende og empatisk, og med empatisk så mener jeg å gjøre det jeg kan for å forstå uten å dømme, uten å holde på mitt egoistiske «Jeg har rett» ... gå ut av det ståstedet, prøve å forstå seg selv og den andre på en vennlig og kjærlig måte.» - Ingrid

Respondentene forteller at den indre visdommen gir noe positivt i forhold til livssituasjonen de befinner seg i. De beskriver dette som en veiledning i vanskelige situasjoner eller en automatisk prosess, som begge bidrar til en fornemmelse av økt velvære og helse i hverdagen. Respondentene sier at det er nødvendig å være stille for

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

å komme i kontakt med visdommen, og at denne visdommen er noe som er tilgjengelig for alle mennesker.

Selvaksept og omsorg. To respondenter beskriver høydepunktoplevelser som helende, hvor respondentene opplevde aksept og omsorg overfor seg selv. De forteller at høydepunktoplevelsene oppstod i en kontekst hvor de hadde vært i vanskelige følelser over tid. Respondentene beskriver opplevelsene som en form for klimaks, hvor det skjedde en sterk emosjonell endring:

«Først så var det jo gråt og smerte ... da forstod jeg ikke, hva gråter jeg for nå, hva er dette. Så plutselig kom disse situasjonene, og da var det fortsatt vondt og jeg gråt, men så kom denne ... Jeg tror jeg må kalle det kjærligheten inn. Og da ble det en helt annen opplevelse av det.» - Fiona

Respondentene beskriver opplevelsen som en følelse av å bli hel: Begge forklarer at høydepunktoplevelsen førte til en permanent endring hvor vanskelige følelser ble mer positive følelser. De forteller at endringen gjaldt ovenfor dem selv, og gjorde at de kunne møte årsakene til de vanskelige følelsene på en måte som gjorde de mindre sårbare. I tillegg beskriver respondentene økt omsorg og forståelse for seg selv og andre.

«Den [kjærligheten] var der og har i grunn vært der siden. Så den har nok blitt en del av meg. [...] Og det har påvirket meg i stor grad i forhold til hvordan jeg møter meg selv, men også hvordan jeg møter andre. Det blir en større raushet, en større romslighet eller ... forståelse der også. I det å være menneske som møter livet, med alt det innebærer.» - Fiona

Forståelse og konsekvenser av helhetsopplevelser. Respondentene beskriver helhetsopplevelsene som større enn forståelsen, ikke-intellektuelle og som ordløse; enhver beskrivelse reduserer opplevelsen til mindre enn den er. I intervjuene klarer respondentene å komme i kontakt med ulike sider av opplevelsen, og enkelte opplever undring over at de klarer å si så mye som de gjør om sin egen opplevelse. De understreker at ordene de bruker, slik som kjærlighet, enhet, tilhørighet, mening, likevel synes meningsløse.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

«Det første som skjer er at ordene flyter vekk, og at det er en positiv fornemmelse, det er lys, det er kraft, det er vennlighet, kjærighet, visdom. Det blir så ... På en måte blir de ordene meningsløse, men det er det nærmeste jeg kommer.» - Ingrid

Samtidig som noen av respondentene beskriver opplevelsen som ordløs, setter noen av respondentene opplevelsen inn i en forståelsesramme av at alt som finnes er energi. De forteller at opplevelsene deres handler om å komme i kontakt med denne energien, og at dette kan kjennes fysisk i kroppen. Noen respondenter beskriver de fysiske fornemmelsene som et resultat av en energi som er i alt som finnes i verden. Energibegrepet benyttes av noen av respondentene til å beskrive det uforklarlige; som alt som er og det som er nødvendig for at det skal være liv. Noen av disse respondentene forteller at energi kan føre til kontakt mellom mennesker uten at de er i fysisk kontakt med hverandre. Andre respondenter forklarer disse fysiske fornemmelsene som biologiske prosesser som oppstår som følge av en meditativ tilstand.

Respondentene forteller at de kan bli kritiske til sine opplevelser og tolkninger, og er ydmyke i intervjuene og forklarer at de ikke vet. Samtidig beskriver de en aksept og toleranse for manglende forståelse, at de har et mindre behov for å evaluere egne opplevelser, og at de i mindre grad påvirkes av andres evalueringer. Respondentene beskriver helhetsopplevelsene som verdifulle i seg selv, uavhengig av forståelsen.

Helhetsopplevelsen beskrives av respondentene å føre til en spontan endring av livssyn, som en a-ha opplevelse av å plutselig vite noe som en ikke visste før opplevelsen. En av respondentene forteller at opplevelsen er annerledes enn tanker og normal bevissthet, og mer som en følelse som kommer. Hun forteller at ut fra denne følelsen kan det i ettertid hentes en erfaring. På dette viset sier respondenten at selve opplevelsen er ordløs, men at i ettertid kan hun beskrive og gi mening til det som ble opplevet. Flere av respondentene beskriver at helhetsopplevelser gir livet en eksistensiell dybde og en følelse av mening. Denne følelsen beskriver respondentene som blant annet at livet er verdifullt i seg selv, i hvert øyeblikk uansett hvordan øyeblikket fortoner seg, og at alt som finnes utgjør en større helhet. Meningsforståelsen fører til en form for ubetinget kjærighet og aksept, og beskrives som å gjøre det lettere å ha varme følelser ovenfor andre, uavhengig av relasjon og den andres handlinger.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

«Når du vet det [at det bare finnes et 'nå' uten avgrensning], så påvirker det hvordan du tar inn verden rundt deg. Du kan kjenne mer varme følelser for andre. Det er lettere å ha kjærlig medfølelse for andre. Det er lettere å ta vare på og påse at man tar vare på miljøet. Og man får mer forståelse for andre. [...] Det er lettere å ville sitt eget liv, uansett hva som møter en.» - Gunnhild

Respondentene beskriver at konsekvensen av dette livssynet er et enklere liv, der livet synes klarere og tydeligere. Flere respondenter beskriver en generell økt velvære og flere positive følelser. Disse følelsene inkluderer en takknemlighet for livet i seg selv, og takknemlighet for opplevelsen. Flere respondenter beskriver verdiendringer slik som en ikke-dømmende og ikke-strebende holdning til seg selv eller verden. Denne holdningen inkluderer en aksept for at livet både er godt og vondt, og at oppturer og nedturer i mindre grad tas personlig. Noen respondenter beskriver et redusert behov for bekreftelse fra relasjoner eller autoriteter, og en økt omsorg for seg selv og andre. Flere respondenter beskriver en omprioritering av tidligere interesser og at de nå prioriterer tid med seg selv, tid i naturen, tid med gode relasjoner, det nære og enkle.

Diskusjon

Formålet med denne studien var å undersøke særegne opplevelser som kan oppstå i forbindelse med mindfulnessmeditasjon. Studien beskriver fenomenet og respondentenes meningsforståelse, håndtering og erfarte konsekvenser av opplevelsene.

Studien viser til tre former for særegne opplevelser: Opplevelser som oppstår under meditasjon, vedvarende opplevelser etter meditasjon og høydepunktopplevelser. Disse formene er samlet i to grupper, 'utløsende opplevelser' og 'helhetsopplevelser'.

Utløsende opplevelser ble beskrevet som vedvarende emosjonelle eller kroppslige følelser som oppstod under meditasjon. Disse opplevelsene hadde både positiv og negativ karakter. Periodevis fortalte respondentene at opplevelsene var vanskelige å håndtere. Dette samsvarer med tidligere funn på utfordringer som oppstår ved mindfulnessmeditasjon (Farias & Wikholm, 2015; Lomas et al., 2014), men er nytt i undersøkelser av særegne meditasjonsrelaterede opplevelser. Andre ganger ble opplevelsene oppfattet som behagelige og positive. I etterkant beskrev alle respondentene positiv vekst som følge av utløsende opplevelser.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Helhetsopplevelser ble beskrevet som en ren følelse av væren hvor form oppløses, samtidig med en helhetsforståelse av en selv og/eller en selv tilhørende i verden. Helhetsopplevelsene ble oppfattet av respondentene som positive, og kunne føre til spontan endring av forståelse av en selv eller verden. Endringene inkluderte økt selvomsorg, verdsetting av øyeblikket og verdiendringer. Funnene er nye i studier på særegne meditasjonsrelaterede opplevelser. I midlertid finnes det beskrivelser som ligner disse konsekvensene fra studier med grupper som ikke var selektert i forbindelse med meditasjon (Maslow, 1964).

De særegne meditasjonsrelaterede opplevelsene beskrives av respondentene som vendepunkt i en gradvis utviklingsprosess som oppstår med mindfulnessmeditasjon. Dette kan bety at opplevelsene representerer særlig viktige øyeblikk i denne prosessen. Endringene beskrives som positive, og indikerer at opplevelser som fører til endring i virkelighetsforståelse ikke nødvendigvis er et tegn på psykopatologi. Samlet utvider funnene i denne studien forståelsen av særegne meditasjonsrelaterede opplevelser (Kornfield, 1973; Lindahl et al., 2014), og samsvarer samtidig med tradisjonelle tekster (eg. Mahasi, 1993; Nanamoli, 1997).

Særegne meditasjonsrelaterede opplevelser

Respondentene beskriver økende bevissthet på seg selv og omverden som følge av mindfulnessmeditasjon. Denne bevisstheten innebærer en økt sensitivitet og oppmerksomhet på tanker, følelser, kroppslige sensasjoner og verden rundt. Økt bevissthet kan forklare elementer i de særegne meditasjonsrelaterede opplevelsene i denne studien. For eksempel kan økt oppmerksomhet føre til bevisstgjøring av ubevisste ubehagelige tanker, følelser og kroppslige spenninger. Slik bevisstgjøring kan forklare hvorfor særegne meditasjonsrelaterede opplevelser og mindfulnessmeditasjon kan erfares som negativt (Farias & Wikholm, 2015; Lomas et al., 2014). Økt oppmerksomhet kan også føre til økt sensitivitet på hva personen selv liker og hva som fungerer i forhold til omgivelsene, og kan forklare respondentenes beskrivelser av endringer. En annen mulighet er at økt bevissthet kan føre til oppmerksomhet på ting i livet som tas for gitt. En slik oppmerksomhet kan tenkes å skape forståelse og takknemlighet, noe som på sin side kan føre til positive følelser.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Utløsende opplevelser. En av de utløsende opplevelsene ble beskrevet som en spontan gjenkalling av et familieminne som førte til vedvarende sterke emosjonelle reaksjoner. I etterkant av disse reaksjonene beskriver respondenten positive endringer hvor han er mer åpen ovenfor seg selv og andre. Beskrivelsene til respondenten ligner beskrivelser hvor begynnende meditasjonsutøvere rapporterte om sterke humørsvingninger og opplevelse av at indre ubearbeidete konflikter dukket opp som følge av praksis (Kornfield, 1979). I studien til Kornfield beskrev respondentene at når konfliktene og følelsene ble observert og erfart kunne de bli spontant oppløst.

Respondentens beskrivelse av opplevelsen som umiddelbar, sjokkartet og veldig levende ligner gjenkalling av fortrenning (Erdelyi, 2006; Randy, 1998). Fortrenning kan defineres som en bevissthetsreducerende prosess, hvor et minne aktivt holdes bevisst eller ubevisst unna bevisstheten, og som kan påvirke personens tanker, følelser og handlinger (Erdelyi, 2006). På dette viset kan mindfulnessmeditasjon gi respondenten økt bevissthet og kontakt med ubevisste minner og følelser. Den påfølgende melankolien kan tolkes som bearbeiding av disse minnene og deres assosierte følelser. Bearbeidingen kan tenkes å ha løst opp i minnenes ubevisste påvirkning på respondenten, og forklare hvorfor han i ettertid opplever seg som mer åpen.

To av respondentene i studien beskriver ufrivillige kroppslige bevegelser og endring i kroppsopplevelse som følge av meditasjon. Disse kroppsopplevelsene har oppstått under meditasjon og vedvart i ettertid. Lignende kroppslige opplevelser i forbindelse med meditasjon er omtalt som relativt vanlig i en tidligere studie og i en tradisjonell buddhistisk tekst (Kornfield, 1979; Nanamoli, 1997).

Kroppsopplevelsene kan forklares av økt bevissthet som kan ha gjort respondentene oppmerksomme kroppslige spenninger og bevegelser og forklare hvorfor kroppsfølelsene oppleves som vedvarende. Økt bevissthet kan også ha ført til kontakt med dissosierte minner. Dissosiasjon er en mulighet da dette fører til et gradert funksjonstap av bevisst kontroll over kroppslige bevegelser, følelsesreaksjoner og minner (World Health Organization, 2016). Dissosiasjon hindrer kognitive eller emosjonelle følelser å komme inn i bevisstheten ved å fragmentere en psykologisk u håndterbar opplevelse (Morton, 2004; Randy, 1998). Mindfulness kan fungere som et mentalt rammeverk som gjør personen mer psykologisk robust. For eksempel kan forståelsen av tanker og følelser som forbipasserende og noe som

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

kan observeres, gjøre det enklere å håndtere ubehagelige tanker, følelser og kroppslige sensasjoner. Sammen med økt oppmerksomheten kan dette ha ført respondentene i kontakt med deler av det fragmenterte minnet. Kontakten kan ha kommet til uttrykk i de kroppslige opplevelsene. For eksempel er ufrivillige kroppslige ristinger teoretisert som kroppslig frigjøring av emosjonelle minner (Levine, 2010).

Over tid beskriver begge respondentene positive helseendringer, slik som reduksjon av muskelspenninger og bedre selvtillit. Dersom disse helseendringene er relatert til de kroppslige opplevelsene, og de kroppslige opplevelsene relateres til dissosiasjon, kan det tenkes at det har foregått en integrasjon av det fragmenterte minnet som følge av mindfulnessmeditasjon. Integrasjonen kan ha foregått som følge av den direkte kontakten som oppstår ved å observere det som foregår i bevisstheten uten å unngå det. Den direkte erfaringen kan ha ført til at de ulike delene av minnet gradvis integreres, og på dette viset forklare de positive helseeffektene.

Den spontane orgasmen som oppstod i forbindelse med liggende meditasjon beskrives som en kraftig opplevelse med midlertidig endring av bevisstheten. Respondentens beskrivelse av å miste romfølelsen og den normale opplevelsen av seg selv, ligner på helhetsopplevelsene i denne studien. Beskrivelsen passer overens med østlig filosofi hvor orgasme i tillegg til systematisk meditasjonspraksis er beskrevet som måter å oppnå ikke-dualistisk bevissthet (Epstein, 1998; Hopkins, 1998).

Respondenten forteller at orgasmen er en av mange hendelser som har ført til bedre somatisk og psykisk helse. I den vestlige forståelsen er spontane orgasmer lite dokumentert (Fazeli, 2012), og er i den vitenskapelige litteraturen beskrevet i sammenheng med farmasøytisk behandling, epileptiske anfall eller trening (Crevenna, Homann, Feichtinger, Ott, & Korner, 2000; Herbenick & Fortenberry, 2011). Disse tre sammenhengene kan utelukkes da respondenten ikke har rapportert om farmasøytisk behandling og har vært utredet for epilepsi i forbindelse med at hun mistet bevisstheten ved et par anledninger for mange år siden.

Respondenten beskriver at orgasmen oppstod i en situasjon hvor hun opplevde vanskelige følelser i forbindelse med selvutvikling. Med utgangspunkt i tap av tidligere bevissthet kan orgasmen forstås som et ikke-epileptisk psykogent anfall, en tilstand som kan føre til kollaps, ufrivillige bevegelser og tap av bevissthet, uten de elektriske utslagene i hjernen som kjennetegner epilepsi (Brown & Reuber, 2016). Tilstanden er forbundet med

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

vanskelige livshendelser, emosjonsregulering og prosessering, og dissosiative lidelser. Sees orgasmen i sammenheng med de ufrivillige kroppslige bevegelsene som oppstod i tiden før og etter orgasmen, kan opplevelsen tolkes som en utløsning av emosjonelle følelser i form av kroppslige spenninger (Brown & Reuber, 2016; Levine, 2010). Dersom det har ført til en reduksjon av kroppslige spenninger eller regulering av følelser, kan dette ha bidratt til de positive helseeffektene respondenten beskriver. Forfatteren har ikke funnet andre dokumenterte orgasmer lignende den som er beskrevet i denne undersøkelsen.

Helhetsopplevelser. Beskrivelsene av helhetsopplevelser samsvarer med en tidligere studie på særegne opplevelser i forbindelse med meditasjon og en tradisjonell buddhistisk tekst (Kornfield, 1979; Mahasi, 1993). Disse referansene beskriver mentale endringer slik som økt konsentrasjon, euforiske følelser, psykologisk innsikt og ikke-dualistisk bevissthet. Enhetsfølelsen beskrevet av respondentene er sammenlignbar med den buddhistiske forståelsen av absolutt virkelighet. Absolutt virkelighet beskrives som en opplevelse av enhet, som overgår avgrensning og konseptualisering (Gill et al., 2014). I tillegg har beskrivelsene av helhetsopplevelser flere likhetstrekk med høydepunktoplevelsene til Maslow (1964).

Helhetsopplevelsene beskrives som en tilstand av ren væren hvor form er oppløst, og kan forklare respondentenes beskrivelser av helhetsopplevelsene som større enn forståelsen, ikke-intellektuelle og ordløse, hvor enhver beskrivelse reduserer opplevelsen til mindre enn den er. En formløs tilstand hvor tilstanden ikke kan settes i forhold til noe, vil sannsynligvis være vanskelig, om ikke umulig å beskrive. Alle beskrivelser vil redusere den formløse kvaliteten ved tilstanden. En slik tilstand kan beskrives som ikke-dualistisk bevissthet; en direkte kontakt med erfaringen i øyeblikket, uten å legge persepsjon, konsepter, evalueringer eller begrensninger på erfaringen (Gill et al., 2014). For å illustrere vanskelighetene med å beskrive eller diskutere en sann erfaring av ikke-dualisme forklarer Wilber (2001) at språk i seg selv er fundamentalt dualistisk; dens funksjon er å etablere grenser og forskjeller.

Dersom språket er fundamentalt dualistisk, kan det være med på å forklare hvorfor respondentene benyttet seg av selvmotsigende utsagn i sine beskrivelser. Utsagn slik som «Det var ikke noe, men det var likevel alt» og «Hva er det som gjør at det er så godt å være der, det er jo helt tomt, det er jo ingenting der» gir ingen logisk mening, da den ene delen av utsagnet umuliggjør den andre. Dersom man ser bort fra den logiske forståelsen av utsagnet, kan det å inkludere to motsetninger av hverandre i beskrivelsen beholde mer av den formløse

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

kvaliteten ved fenomenet forsøkt beskrevet. På dette viset omgår selvmotsigende utsagn i større grad den dualistiske begrensningen i språket, og kan være en måte å kommunisere en ikke-dualistisk opplevelse. Samtidig er det nødvendig å anerkjenne respondentenes forklaring om at enhver beskrivelse reduserer fenomenet til noe mindre enn det er, og at også selvmotsigende utsagn kan ha den effekten. Dette innebærer at opplevelser med ikke-dualistisk bevissthet sannsynligvis er umulig å forstå for noen som ikke har opplevet det selv. En sammenlignbar beskrivelse er det zen buddhistiske konseptet *satori*, som ligner ikke-dualistisk bevissthet og som oppnås ved langvarig meditasjon (Wilber, 1993). *Satori* kan ikke beskrives og for å forstås må det oppleves.

Respondentene forteller at opplevelsen førte til en ordløs forståelse av en selv og/eller verden, og en permanent endring av livssyn. Endringen innebar blant annet større aksept for seg selv og andre, og større verdsettelse av øyeblikket. Denne meningsforståelsen framstår som annerledes enn en eksplisitt forklaringsmodell på virkeligheten, og ligner mer på emosjonell forståelse. Endringen kan forstås som en frigjøring av tidligere betinginger og endring i emosjonell reaktivitet, slik at opplevelser som tidligere medførte negative emosjonelle reaksjoner ikke lenger utløser slike reaksjoner. Slike endringer kan også forklare hvorfor noen av respondentene opplevde å være den beste versjonen av seg selv, og at opplevelsen var helende.

Denne forståelsen av helhetsopplevelser passer overens med tradisjonelle buddhistiske beskrivelser av utvikling av innsikt som frigjøring av tidligere betinginger (Grabovac et al., 2011). I følge disse tekstene regnes innsikt som ikke-konseptuelt og som en kvalitet ved oppmerksomheten. Forståelsen samsvarer også med metakonstruktet *reperceiving* som mekanisme for endring ved mindfulnessmeditasjon (Shapiro et al., 2006). Gjennom å praktisere og observere seg selv uten å handle reaktivt, kan utøveren observere hvordan tanker, følelser og kroppslige sensasjoner endres over tid av seg selv. Dette kan føre til en redusert selvidentifikasjonen med innholdet i bevisstheten. Slik kan det som en gang ble forstått som et stabilt *selv*, bli sett som et psykologisk konstrukt satt sammen av konsepter, bilder, sensasjoner og oppfatninger som er i konstant endring (Hayes et al., 2006). Følgene av redusert selvidentifikasjon er ifølge Shapiro et al. (2006) et fundamentalt skifte i perspektiv med større klarhet, perspektiv og objektivitet. Økt objektivitet i forhold til innholdet i

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

bevisstheten er antatt å kunne føre til økt mental fleksibilitet og redusert reaktivitet (Gu et al., 2015; Hayes et al., 2006; Shapiro et al., 2006).

Nevrobiologisk forklaringsmodell. Respondentene beskriver at det var nødvendig å oppnå indre stillhet før det oppstod endringer i meditasjonen. Den indre stillheten oppstod oftere i forbindelse med retreatet etter noen dager i et fysisk stille og ikke-stimulerende miljø. En nevrobiologisk modell basert på sansedeprivasjon og homeostatisk plastisitet (Desai, 2003; Lindahl et al., 2014), kan bidra til å forklare fenomenene ved de særegne meditasjonsrelaterte opplevelsene, hvorfor de oftere forekom under retreatet og opplevelsen av indre stillhet.

Meditasjonspraksis fører til sansedeprivasjon ved å begrense tilgjengelig stimuli fysisk og mentalt. Fysisk reduseres kroppslige bevegelser, lyd og lys under meditasjon, og mentalt konsentreres oppmerksomheten på et monotont stimuli slik at irrelevante stimuli sorteres vekk. Sansedeprivasjonen foregår forsterket i retreatsettinger hvor det er lagt opp til lange perioder med meditasjon, og hvor utøvere ikke skal kommunisere med hverandre eller distrahere seg på andre vis. I slike omstendigheter kan det tenkes at respondentene må forholde seg til eksisterende tanker og følelser da respondentene ikke tilføres nye stimuli, og som følge av dette øker sin toleranse til disse. En økt toleranse kan føre til en ikke-reaktiv tilstand som kan oppleves som indre stillhet. Økt toleranse kan på dette viset bidra til økt konsentrasjon da det kreves mindre mentale ressurser for å undertrykke reaksjoner som følge av provoserende tanker og/eller følelser. Denne konsentrasjonen kan da brukes til å ytterligere redusere emosjonelle eller kognitive reaksjoner, og føre til økt sansedeprivasjon.

Sansedeprivasjon fører til aktivering av homeostatisk plastisitet, en nevrologisk feedback mekanisme som sørger for ivaretagelse av de nevrane banene i hjernen som ikke blir stimulert (Desai, 2003). Denne mekanismen fører til at terskelen for nevralt fyring blir redusert, og som følge av dette kan nevroner spontant aktivere. Spontan nevronaktivering i bakhodelappen kan føre til visuelle hallusinasjoner (Lindahl et al., 2014). På samme vis er det mulig å tenke at nevronaktivering andre plasser i hjernen kan føre til andre opplevelser. Urgesi, Aglioti, Skrap og Fabbro (2010) har antydnet at et tempo-parietalt nettverk er forbundet med spirituelle opplevelser, beskrevet som komplekse følelser, tanker og atferd i relasjon til en opplevelse som overskrider hva som er mulig, ofte i relasjon med en ikke målbar virkelighet eller overnaturlige vesener.

Hypotesen om at konsentrasjon kan føre til sansedeprivasjon og at sansedeprivasjon

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

kan føre til særegne opplevelser, er støttet av to studier som antyder en sammenheng mellom rapportert konsentrasjon og særegne meditasjonsrelaterede opplevelser (Kornfield, 1979; Lindahl et al., 2014). Sammenhengen mellom konsentrasjon og særegne meditasjonsrelaterede opplevelser er også beskrevet i en tradisjonell tekst (Mahasi, 1993).

Flere av respondentene beskriver at de særegne opplevelsene ikke er noe de kan forutse. Gjenkalling av fortregning, integrasjon av dissosiasjon, oppløsning av betinginger og opparbeidelse av toleranse for tanker og følelser foregår i alle fall med delvis ubevisste prosesser, og kan sannsynligvis ikke utelukkende styres med viljen. En slik tolkning passer med utsagnet til den ene respondenten om at særegne opplevelser kommer når man er klar for det, og at man ikke kan bestemme når man er klar. Dersom man prøver å oppnå noe bestemt, er det mulig at man hindrer de ubevisste prosessene. Om mekanismene som fører til endring ved mindfulnessmeditasjon foregår med ubevisste og automatiske prosesser, kan dette gi mening til respondentenes beskrivelse av indre visdom. Da kan den indre visdommen forstås som kroppens og psykens evne til å tilpasse seg gjennom automatisk selvregulering (Lovallo, 2005). Indre visdom kan også forklares som følge av økt bevissthet og økt sensitivitet overfor seg selv.

Normalisering av særegne meditasjonsrelaterede opplevelser og ivaretagelse av personer som opplever utfordringer

Respondentene i denne studien beskriver ulike sterke opplevelser i forbindelse med mindfulnessmeditasjon, slik som sterke emosjonelle og kroppslige reaksjoner, og opplevelser som fører til endring i deres virkelighetsoppfatning. Slike beskrivelser kan oppfattes som relatert til psykiske lidelser. Som følge av opplevelsene beskriver en av respondentene en midlertidig reduksjon i sin sosiale evne, og andre beskriver at de trengte tid til å bearbeide og integrere opplevelsene sine. Det er ikke beskrevet annen funksjonsnedsettelse, og funksjonsnedsettelse er en forutsetning for å sette diagnoser for psykiske lidelser (World Health Organization, 2016). I motsetning til funksjonsnedsettelse beskriver respondentene positive endringer i etterkant av reaksjonene, slik som økt åpenhet og omsorg for seg selv og andre, positive emosjoner og verdsettelse av øyeblikket. Dette innebærer at tilstander som oppstår som følge av meditasjon og som kan fremstå som unormale og uforståelige, kan bidra til positiv vekst. Slike tilstander er dokumentert og beskrevet tidligere (Bronn og McIlwain, 2015).

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

De fleste respondentene følte de håndterte opplevelsene sine, mens noen erfarte opplevelsene som utfordrende. I et tilfelle førte dette til at en respondent avbrøt mindfulnesspraksisen sin. Flere av respondentene uttrykte behov for forståelse for hva som foregikk, og en mente at en burde bli forberedt på at slike ting kan forekomme. I tillegg forklarte respondentene at det var enklere å håndtere opplevelsene og reaksjonene om de ble møtt med en aksepterende, støttende og nysgjerrig holdning. Slike holdninger kan betegnes som sosial støtte, og kan bidra til å regulere sterke emosjonelle reaksjoner og redusere følelser av at det er noe galt med en selv. Sosial støtte er forbundet med bedre prognose hos de som opplever utfordringer i forbindelse med særegne meditasjonsrelaterte utfordringer (Bronn & McIlwain, 2015). Dermed bør instruktører forberede meditasjonsutøvere på mulige endringer som kan komme som følge av praksis, være sensitiv og støttende dersom særegne opplevelser forekommer og gi utøveren en forklaring dersom det er nødvendig (Bronn & McIlwain, 2015; Lomas et al., 2014). Dersom det foreligger mistanke om psykiske lidelser bør helsepersonell ha tilstrekkelig differensieringskompetanse for å redusere iatrogene konsekvenser som følge av feildiagnose (Bronn og McIlwain, 2015).

Implikasjoner

De særegne meditasjonsrelaterte opplevelsene beskrives av respondentene som uforutsette kraftige hendelser som er vendepunkter i en gradvis utviklingsprosess. Dette kan indikere at endringer som følge av mindfulness også foregår med kvalitative sprang hvor det kan skje store spontane endringer i personens oppfattelse og relasjon til seg selv.

Økt kunnskap og forståelse om særegne meditasjonsrelaterte opplevelser kan gjøre det enklere å imøtekomme disse opplevelsene som noe normalt, og kan bidra til å redusere forestillinger om at virkelighetsendrende opplevelser er forbundet med psykopatologi. Normalisering og økt forståelse kan gjøre det lettere for de som har slike opplevelser å søke støtte hos andre, og kan gjøre det lettere for andre å gi støtte. Respondentenes beskrivelser av kraftige emosjonelle, kroppslige og virkelighetsendrende opplevelser understreker viktigheten av kunnskap. Dermed bør instruktører i mindfulness erverve seg kunnskap slik at de kan etablere et trygt rom under instruksjon og meditasjonspraksis. På dette viset kan eventuelle reaksjoner hos utøvere bli ivaretatt på en god måte.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Dersom særegne opplevelser representerer vendepunkt i en utviklingsprosess som bidrar til bedre helse, har dette implikasjoner for klinisk arbeid med psykiske lidelser. Instruktører i mindfulness og helsepersonell bør ha sensitivitet til slike øyeblikk da de kan representere et terapeutisk vindu hvor det foregår stor endring i personen. På samme vis bør de ha kjennskap til særegne meditasjonsrelaterte opplevelser sånn at de kan yte støtte og normalisere slike hendelser hos de som erfarer dette som utfordrende.

Denne studien har kort beskrevet noen endringer som følge av særegne opplevelser. Videre studier bør systematisk undersøke hvilke endringer som kan oppstå, kvantifisere eventuelle endringer og undersøke hvorvidt slike endringer er permanente eller forbigående. En økt forståelse av endringer ved særegne opplevelser kan gi en større forståelse av endringsprosessen som oppstår med mindfulnesspraksis.

I denne studien er det ikke gjort en grundig gjennomgang av potensielle underliggende mekanismer, da en kvalitativ undersøkelse av de særegne opplevelsene stod i sentrum. I denne studien er det noen teoretiserte sammenhenger mellom mindfulness og gjenkalling av fortregning, integrasjon av dissociative lidelser eller reduksjon av reaktive følelser og tanker. Dersom det er en sammenheng kan dette ha implikasjoner for klinisk arbeid, da det kan gi en annen tilnærming til behandling av underliggende psykologiske mekanismer for psykisk lidelse (World Health Organization, 2016). Senere studier bør undersøke nærmere sammenhenger mellom de enkelte opplevelser og underliggende årsaksforhold.

Til slutt viser funnene i denne studien noen tentative paralleller til noen få tradisjonelle tekster på meditasjon. Disse parallellene kan bety at det er hensiktsmessig å undersøke slike tekster, teste ut beskrivelsene med vitenskapelige metoder og sette resultatene i lys av eksisterende teori. En slik tilnærming kan potensielt gi oss større forståelse for fenomenet mindfulness.

Styrker og svakheter

Denne studien er blant de første som undersøker særegne meditasjonsrelaterte opplevelser hos personer som utøver mindfulness, og bidrar til ny kunnskap rundt opplevelser som tidligere har vært relativt ukjent. Studien kan bidra til økt forståelse og åpenhet rundt slike opplevelser, og kan være en støtte for de som opplever dem.

Studien er gjennomført med kvalitativ metode. Denne metoden gir et rikere datasett og

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

kan gi en dybdeforståelse som ikke kan bli avdekket av standardiserte undersøkelser.

Dybdeforståelse kan gi et mer inngående og helhetlig bilde av fenomenet undersøkt, og gi et utgangspunkt for standardiserte tester.

Studier gjennomført med kvalitativ metode påvirkes av forfatterens bakgrunn. I arbeidet med denne undersøkelsen er datainnsamlingsprosessen, transkripsjon og analyse gjort av forsker alene, uten diskusjon og enighet med noen som er like involvert i datamaterialet. Dette reduserer validiteten på studien da det er større risiko for at forskers bias kan ha preget alle deler av prosessen. Forsker påvirkes av en positiv innstilling til mindfulnessmeditasjon, og egen erfaring med meditasjon og særegne meditasjonsrelaterte opplevelser.

Respondentene i denne undersøkelsen har varierende erfaring med mindfulness med store ulikheter i daglig praksis og antall år praktisert. Ulik praksis kan gi respondentene forskjellig utgangspunkt for å tolke og håndtere egne opplevelser. Denne variasjonen kan også ha bidratt til en bredere beskrivelse av ulike typer opplevelser, meningsforståelse, håndtering og konsekvenser.

De fleste av respondentene har vært i kontakt med flere former for meditasjonspraksis, noe som betyr at respondentene ikke utelukkende har praktisert mindfulness. Variasjon i praksis kan ha påvirket respondentenes opplevelser og tolkning av egne opplevelser, og innebærer at utvalget i denne studien er mindre representativt for mindfulness.

De særegne meditasjonsrelaterte opplevelsene er beskrevet av respondentene som personlige, sensitive og i enkelte tilfeller pinlige. Slike beskrivelser kan innebære at mange som har opplevd slike opplevelser ikke har ønsket å delta i studien. Respondentene kan da være spesielt posisjonerte i forhold til temaet.

Definisjonen brukt på særegne opplevelser i denne studien utelukker opplevelser som ikke har ført til en opplevd signifikant endring på livet. Dermed representerer opplevelsene i denne studien sannsynligvis en liten del av alle de særegne erfaringer som kan oppstå ved meditasjon.

En annen mulig innvendig er at personer som starter med mindfulness i utgangspunktet erfarer særegne opplevelser, og at særegne opplevelser ikke er forbundet med meditasjon. De fleste respondentene i denne studien beskriver en interesse for ulike livssyn, som tentativt kan indikere at de har et særlig forhold til alternative opplevelser. Noen få

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

respondenter har i intervjuene nevnt særegne hendelser som ikke synes direkte relatert til meditasjon. Disse rapporterte hendelsene ble ikke undersøkt nærmere da opplevelser forbundet med mindfulnessmeditasjon stod i sentrum i denne studien, og det er ikke mulig å si noe om hvorvidt slike hendelser er spesielle for mindfulnessutøvere. Sett i lys av litteraturen og forklaringsmodellene presentert framstår innvendingen som lite aktuell.

Intervjuene kunne ikke gjennomføres ved direkte møte og kan potensielt ha redusert kvaliteten på intervjuene, grunnet redusert kommunikasjon på grunn av mindre observasjon av kroppsspråk, setting etc. I de nettbaserte intervjuene forekom det noen avbrytelser som følge av dårlig internettlinje eller av andre personer rundt respondenten. Intervjuer opplevde ikke at avbrytelsene forringet informasjonen. Likevel kan det ikke utelukkes at avbrytelsene hadde en negativ påvirkning på informasjonen gitt.

Forfatteren har begrenset kjennskap til tradisjonelle tekster på meditasjon. De fleste av tekstene som ble benyttet i den studien har i tidligere studier vært anvendt som eksempler på beskrevne endringer som oppstår under meditasjon. Dette kan bety at det finnes flere tekster som gir rikere beskrivelser på endringer, eventuelt at det finnes ganske få tekster som beskriver slike endringer. Denne begrensningen bør tas høyde for i fremtidige studier som velger å inkludere tradisjonelle tekster.

Bruk av konvensjonelle forklaringsmodeller for å forstå et fremmed fenomen risikerer å redusere og fordreie det originale fenomenet. Denne risikoen kan være særlig gjeldende for et fenomen som beskrives som ordløst, ikke-intellektuelt og hvor enhver beskrivelse reduserer det fra hva det er. Bevissthet rundt denne risikoen og begrensningene den innebærer pålegger helsepersonell, forskere, instruktører i mindfulness og andre å vise ydmykhet og respekt for de livsendrende opplevelsene til mennesker som erfarer slike fenomener.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Referanser

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230-241
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27-45
- Brito, G. (2014). Rethinking Mindfulness in the therapeutic relationship. *Mindfulness*, *5*, 351-359. doi: 10.1007/s12671-012-0186-2
- Bronn, G. & McIlwain, D. (2015). Assessing Spiritual Crises. *Journal of Humanistic Psychology*, *55*(3), 346-382
- Brown, R. J. & Reuber, M. (2016). Psychological and psychiatric aspects of psychogenic non-epileptic seizures (PNES): A systematic review. *Clinical Psychology Review*, *45*, 157-182
- Buddhaghosa B. (1999). *The Path of Purification* ed. Nanamoli B., editor. trans. Onalaska, WA: BPS Parayatti Editions
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design; choosing among five approaches*, 3. ed., London: Sage publications inc.
- Crevenna, R., Homann, N., Feichtinger, M., Ott, E. & Korner, E. (2000). Spontaneous orgasms - An epileptic case without structural correlate. *British Journal of Psychiatry*, *176*, 300
- Dalai Lama H. H. (2001). *Stages of meditation*. eds. Jordhen G. L., Ganchenpa L. G., Russell J., editors. trans. Ithaca: Snow Lion Publications
- Davis, D. M. & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, *48*(2), 198-208. doi: 10.1037/a0022062.
- Desai, N. S. (2003). Homeostatic plasticity in the CNS: Synaptic and intrinsic forms. *Journal of Physiology*, *97*(4), 391-402. doi:10.1016/j.jphysparis.2004.01.005

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

- Epstein, M. (1998). Therapy and meditation. *Psychology Today*, 31(3), 46-50
- Erdelyi, M. H. (2006). The unified theory of repression. *Behavioral and Brain Sciences*, 29(5), 499-511
- Farias, M. & Wikholm, C. (2015). *The Buddha Pill: Can Meditation Change You?* Watkins Publishing
- Fazeli, S. (2012, des 4). Um, I Just Had a Totally Spontaneous Hands-Free Orgasm. <http://www.xojane.com/sex/it-happened-to-me-i-had-a-spontaneous-orgasm> (hentet 24.05.2016)
- Fox, K. C. R., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P.,...Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 43, 48-73.
- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T. & Kennedy, S. (2007). Relationship in past treatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 447-455
- Gill, M., Waltz, J., Suhrbier, P. & Robert, L. (2014). Non-duality and the integration of mindfulness into psychotherapy: Qualitative research with meditating therapists. *Mindfulness*. DOI 10.1007/s12671-014-0310-6
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G. L., Hunink, M. G. M. (2015). Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *Plos one*. doi: 10.1371/journal.pone.0124344
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E., Gould, N., Rowland-Seymour, A., Sharma, R. (...) Haythornthwaite, J. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being A Systematic Review and Meta-analysis. *Jama Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.13018.
- Grabovac, A. D, Lau, M. A. & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A buddhist psychological model. *Mindfulness* DOI: 10.1007/s12671-011-0054-4

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologist: paying kind attention to the perceptible. *Mindfulness, 1*, 87-97. doi:10.1007/s12671-010-0012-7
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R. & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review, 37*, 1-12. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.006
- Gunaratana, H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom publications.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. & Lillis J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44* (1), 1–25 <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Herbenick, D. & Fortenberry, D. J. (2011). Exercise-induced orgasm and pleasure among women. *Sexual and Relationship Therapy, 26*(4), 373-388
- Hopkins, J. (1998). DEATH, SLEEP, AND ORGASM: GATEWAYS TO THE MIND OF CLEAR LIGHT. *Journal of Chinese Philosophy, 25*(2), 245-260
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4* (1), 33–47
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical psychology: Science and practice, 10*(2), 144-156. <http://ftp.theochem.kun.nl/CompMath.Found/kabat-zinn.pdf>
- Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge: Harvard University Press
- Khong, B. (2009). Expanding the understanding of mindfulness: seeing the tree and the forest. *Humanistic psychologist, 37*(2), 117-136. doi:10.1080/08873260902892006

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

- Kornfield, J. (1979). Intensive insight meditation: a phenomenological study. *Journal of transpersonal psychology*, 11, 45-58.
<https://cheetahhouse.files.wordpress.com/2012/04/kornfield-intensive-vipassana-jtp.pdf>
- Levine, P. A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books
- Lindahl, J. R., Kaplan, C. T., Winget, E. M. & Britton, W. B. (2014). A pheonomenology of meditation-induced light experiences: traditional Buddhist and neurobiological perspectives. *Frontier in psychology*, 4 (973). doi: 10.3389/fpsyg.2013.00973
- Lomas, T., Cartwright, T., Edginton, T. & Ridge, D. (2014). A qualitative analysis of experiential challenges associated with meditation practice. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-014-0329-8
- Lovallo, W. R. (2005). *Stress and Health : Biological and Psychological Interactions* (2nd ed.). London: Sage publications Ltd
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., Davidson, R. J. & Singer, B. H. (2004). Long-Term Meditators Self-Induce High-amplitude Gamma Synchrony during Mental Practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(46), 16369-16373
- Mahasi. (1993). *The Progress of Insight: (Visuddhiñāna-katha)*. Hentet fra <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/mahasi/progress.html> (03.04.2015)
- Maslow, A. (1964). *Religions, values and peak experiences*. Ohio state university press
- Maxwell, J. (2013). *Qualitative Research Design: An Interactive Approach* (3rd Ed.). SAGE Publications
- Mikulas, W. (2007). Buddhism western psychology: fundamentals of integration. *Journal of consciousness studies*, 14, 4-49. <http://www.ingentaconnect.com/content/imp/jcs/>
- Mikulas, W. (2010). Mindfulness: significant common confusions. *Mindfulness*, 2(1),1-7. doi: 10.1007/s12671-010-0036-z

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

- Morton, J. (2004). Differentiating dissociation and repression. *Behavioral and Brain Sciences*, 27(5), 670-671
- Nanamoli, B., editor. (1997). *The Path of Discrimination*. Bristol: Pali Text Society
- Randy, L. P. (1998). AN EXPLORATORY INVESTIGATION OF THE NATURE OF RECOVERED CHILDHOOD MEMORIES. Hentet fra Texas Tech University Libraries. <http://hdl.handle.net/2346/18856>
- Scher, C.D., Ingram, R.E. & Segal Z.V. (2005). Cognitive reactivity and vulnerability: Empirical evaluation of construct activation and cognitive diatheses in unipolar depression. *Clinical Psychology Review*, 25 (4), 487–510 <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2005.01.005>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. New York: Guilford press
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2003). Interpretative Phenomenological Analysis. In Smith, J.A., (Ed.), *Qualitative psychology: a practical guide to methods*. (pp. 53-80). Sage.
- Smith, J.A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. SAGE Publications Ltd
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), pp.373-386
- Tang, Y. Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Urgesi, C., Aglioti, S. M., Skrap, M. & Fabbro, F. (2010). The Spiritual Brain: Selective Cortical Lesions Modulate Human Self-Transcendence. *Neuron*, 65(3), pp.309-319.
- Wilber, K. (1993). *The Spectrum of Consciousness* (2nd ed.). Wheaton, IL, USA: Quest Books
- Wilber, K. (2001). *No boundaries: eastern and western approaches to personal growth*. Boston MA: Shambala

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

World Health Organization. (2016). *ICD-10 Classifications of Mental and Behavioural Disorder: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines*. Geneva: World Health Organisation.

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Appendiks

Intervjuprotokoll

1. Hva fikk deg til å begynne med meditasjon?
2. Hvor lenge har du meditert?
 - Hvilke typer meditasjonsformer?
 - Retreats?
3. Har du hatt uvanlige opplevelser i forbindelse med mindfulnessmeditasjon?
 - Beskrivelse? Visuelt, auditivt, somatisk, mentalt
 - Varighet?
4. Hva betyr denne opplevelsen for deg?
5. I hvilken sammenheng oppstod denne opplevelsen?
 - Situasjon?
 - Følelser og tanker i perioden før?
6. Har denne(disse) opplevelsen(e) hatt noen påvirkning på ditt liv?
 - Relasjoner (profesjonelt, relasjoner med fremmede/kjente, med deg selv)
 - Persepsjon
 - Mening i livet/Motivasjon
 - Utviklingsprosess sammenlignet med vanlig mindfulnesspraksis?
 - Ønsker du flere slike opplevelser?
7. Tidligere uvanlige opplevelser?
 - Tidligere spirituell kunnskap?
8. Har du noe du vil legge til dette temaet vi har snakket om?
9. Tidligere og nåværende rusbruk?
10. Tidligere eller pågående traumer?
 - Foreldre med psykiske problemer?
11. Psykiatrisk problematikk?

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Samtykkeskjema

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Uventede og uvanlige erfaringer assosiert med langtidspørelse av mindfulness.”

Bakgrunn og formål

Formålet med denne studien er å belyse særegne opplevelser som kan inntreffe ved mindfulnessmeditasjon. Det dreier seg om erfaringer som det kan være vanskelig å sette ord på, uventede fenomener som oppstår i forbindelse med meditasjon av enten sterk positiv eller negativ karakter. Noen steder er disse beskrevet som ”spirituelle” opplevelser eller innsiktsopplevelser. Vi ønsker undersøke hva slags opplevelser dette er, hvilken sammenhengen de har oppstått i og om de har fått konsekvenser for utøveren. Prosjektet er en hovedoppgave i psykologi ved Norges arktiske universitet - UiT

Studien er en fenomenologisk kvalitativ studie og i forbindelse med dette er det sendt ut en invitasjon om å delta til medlemmer av Norsk forening for oppmerksomt nærvær. Norsk forening for oppmerksomt nærvær har stått for førstegangskontakten, og forsker/student kjente ikke de som ble forespurt.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Datainnsamlingen vil foregå med et intervju på ca. 30-60 minutter. Spørsmålene vil omhandle opplevelsene dine; beskrivelse av opplevelsen, hva det har betydd for deg, omstendighetene rundt opplevelsene og om de har fått konsekvenser for deg. I tillegg vil det bli spurt om tidligere rus/medisin bruk og psykiatrisk historikk. Det vil bli gjort lydopptak av intervjuet.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Lydopptak oppbevares nedlåst, enten i låsbar koffert dersom opptakene fraktes fra intervjulokaler og til UiT eller låst på forsvarlig sted på Instituttet for psykologi, UiT. Lydopptak transkriberes, av samme person som gjør intervjuene, til anonymiserte datafiler

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

innen tre uker etter opptaket. Lydopptakene destrueres når de er ferdig transkribert. All informasjon som kan identifisere respondentene vil bli endret i transkripsjonene (skriftlige datafiler), og oppbevares på sikret datamaskin. Identiteten vil bare være kjent av datainnsamler og behandles konfidensielt. Deltakelse vil ikke kunne gjenkjennes i publiseringen av studien.

Prosjektet skal etter planen avsluttes Mai 2016.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn, uten at dette har noen negative konsekvenser for deres relasjon med UiT, psykologisk institutt eller annen involvert part i studien. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Har du spørsmål til studien, ta kontakt med Andreas H. Schei tlf. 971 81 198. (veileder Mary Nivison, mnivison@gmail.com)

Studien er meldt til Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskning og Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Region: REK nord	Saksbehandler: Veronica Sørensen	Telefon: 77620758	Vår dato: 11.05.2015	Vår referanse: 2015/823/REK nord
			Deres dato: 10.05.2015	Deres referanse:

Vår referanse må oppgis ved alle henvendelser

Mary Nivison
Klinikkenheten

2015/823 Uvanlige erfaringer i forbindelse med mindfulness meditasjon

Vi viser til innsendt fremleggingsvurderingsskjema datert 10.05.2015.

Prosjektleder: Mary Nivison

Bakgrunn og formål (original):

Særegne opplevelser av enten sterk positiv eller negativ karakter kan inntreffe i forbindelse med mindfulness-meditasjon. Disse er lite belyst i forskningslitteraturen selv om de kan føre til sterke virkelighetsendrende opplevelser. Formålet med denne fenomenologiske studien er å belyse disse meditasjonsrelaterte opplevelser til personer som har praktisert mindfulness over tid. I tråd med at mindfulness blir stadig mer utbredt er det viktig å få mer forståelse av slike opplevelser. Dette kan ha konsekvenser for utøveren, og ha betydning for læring av mindfulness, blant annet at slike opplevelser kan bli feil-tolket av instruktører eller klinikere som fysiologiske eller psykologiske lidelser. Ca. 7 personer fra en normalbefolkning som har hatt slike særegne opplevelser i forbindelse med mindfulness blir intervjuet om hvilken sammenheng disse har oppstått i, hvordan utøveren har forstått opplevelsene og hvilken kort- eller langsiktig konsekvens disse har hatt for vedkommende.

Framleggingsplikt

De prosjektene som skal framlegges for REK er prosjekt som dreier seg om "medisinsk og helsefaglig forskning på mennesker, humant biologisk materiale eller helseopplysninger", jf. helseforskningsloven (h) § 2. "Medisinsk og helsefaglig forskning" er i h § 4 a) definert som "virksomhet som utføres med vitenskapelig metodikk for å skaffe til veie ny kunnskap om helse og sykdom". Det er altså formålet med studien som avgjør om et prosjekt skal anses som framleggelsespliktig for REK eller ikke.

Prosjektleder beskriver at,» Formålet med denne fenomenologiske studien er å belyse uventede og særegne meditasjons-relaterte opplevelser til personer som praktiserer mindfulness.»

Videre står det i at man vil «Utforske hvilke meditasjons-relaterte opplevelser mindfulness utøvere har opplevet i forbindelse med mindfulness praksis.» og «Forstå hvilken sammenheng disse har oppstått i, hvordan utøveren har forstått opplevelsene og hvilken kort- eller langsiktig konsekvens disse har hatt for vedkommende.»

Selv om det står at «vi vil spørre om tidligere og nåværende rus- og medisinbruk, og evt. erfaringer med psykose problematikk for å kunne forstå personens opplevelser som mindfulness-relatert og ikke relatert til andre tidligere opplevelser.» medføre ikke dette i seg selv at prosjektet ligger innenfor helseforskningen.

Slik studien er utformet skal den ikke fremskaffe ny kunnskap om helse og sykdom, men meditasjons-relaterte opplevelser av mindfulness. Selv om dette er en helsefaglig studie og funnene i studien indirekte vil kunne gi en helsemessig gevinst, faller ikke prosjektet inn under definisjonen av de prosjekt som skal vurderes etter helseforskningsloven.

Godkjenning fra andre instanser

Det påhviler prosjektleder å undersøke hvilke eventuelle godkjenninger som er nødvendige fra eksempelvis personvernombudet ved den aktuelle institusjon eller Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Vedtak

Etter søknaden fremstår prosjektet ikke som et medisinsk og helsefaglig forskningsprosjekt som faller innenfor helseforskningsloven. Prosjektet er ikke fremleggingspliktig, jf. hfl §§ 2 og 9, samt forskningsetikkloven § 4.

Komiteens vedtak kan påklages til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag, jfr. helseforskningsloven § 10, 3 ledd og forvaltningsloven § 28. En eventuell klage sendes til REK nord. Klagefristen er tre uker fra mottak av dette brevet, jfr. forvaltningsloven § 29.

Vi ber om at alle henvendelser sendes inn via vår saksportal: <http://helseforskning.etikkom.no> eller på e-post til: post@helseforskning.etikkom.no.

Vennligst oppgi vårt referansenummer i korrespondansen.

Med vennlig hilsen

May Britt Rossvoll
seretariatsleder

Veronica Sørensen
Seniorrådgiver

Kopi til:

Mary Nivison

Institutt for psykologi UiT Norges arktiske universitet

9037 TROMSØ

Vår dato: 23.06.2015

Vår ref: 43593 / 3 / AH

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 28.05.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

43593	<i>Uvanlige erfaringer i forbindelse med mindfulness meditasjon</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>UiT Norges arktiske universitet, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Mary Nivison</i>
<i>Student</i>	<i>Andreas Hillestad Schei</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.05.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Åsne Halskau

Kontaktperson: Åsne Halskau tlf: 55 58 21 88

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uit.no



Formålet med prosjektet er å belyse meditasjonsrelaterte opplevelsene til personer som har praktisert mindfulness over tid. Utvalget består av personer som har hatt denne typen opplevelser. Rekruttering foretas via Norsk forening for oppmerksomt nærvær, samt snøballmetoden. Personvernombudet legger til grunn at taushetsplikten ikke er til hinder for rekruttering og førstegangskontakt. Vi anbefaler at informasjonsskriv sendes ut via Norsk forening for oppmerksomt nærvær, og at informanter som ønsker å delta svarer direkte til masterstudent. På denne måten vil ikke masterstudent få tilgang til eventuelle taushetsbelagte navnelister før aktuelle informanter har samtykket, og foreningen vil ikke ha oversikt over hvem av medlemmene som velger å delta. Med tanke på rekruttering via snøballmetoden, anbefaler vi at aktuelle informanter får betenkningstid før de må svare på om de vil delta eller ikke.

Det skal gjøres personlige intervju. Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet, men vi anbefaler at det tilføyes at Norsk forening for oppmerksomt nærvær står for førstegangskontakten, og at forsker/student ikke kjenner de som forespørres sin identitet før de eventuelt samtykker til deltakelse.

Datamaterialet vil anonymiseres fortløpende ved transkripsjon, men det vil i henhold til meldeskjema være personopplysninger på lydopptak. Lydopptak vil slettes fortløpende i prosjektet etter transkribering.

Det behandles sensitive personopplysninger om etnisk bakgrunn eller politisk/filosofisk/religiøs oppfatning, helseforhold.

Gruppen det forskes på kan etter personvernombudets vurdering sies å være sårbar. Vi anbefaler derfor at veileder og student gjør seg kjent med Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsfag, humaniora og juss <https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi-2006.pdf> Se særlig kap. C, pkt. 22 (hensyn til utsatte grupper) og kap. E, pkt. 34 (veileders ansvar).

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger UiT Norges arktiske universitet sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, gjør vi oppmerksom på at opplysningene bør krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 31.05.2016 jf. informasjonsskriv. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lyd-/bilde- og videoopptak

SÆREGNE MEDITASJONSRELATERTE OPPLEVELSER

Mailutveksling med NSD i forbindelse med validering og tilbakemelding fra respondenter

Marie Schildmann <marie.schildmann@nsd.no>

ti 12.07.2016 13:50

Til:

Schei Andreas Hillestad;

Hei Andreas,

Jeg viser til telefonsamtale i dag vedrørende spørsmål knyttet til en validering av datagrunnlaget i ditt mastergradsarbeid, samt påfølgende e-post hvor du beskriver hvordan valideringen skal gjennomføres.

Valideringen slik den er beskrevet i e-post mottatt i dag 12.07.2016, synes helt kurant. De registrerte har mottatt informasjon om denne valideringen og har sagt seg villig til å bli kontaktet igjen. Valideringen gjennomføres ved at to deler av masteroppgaven (henholdsvis resultatdelen og diskusjonsdelen) sendes ut til de registrerte for tilbakemeldinger. Det skal ikke sendes ut noen former for rådata eller sitater som kan knyttes til enkeltpersoner.

Informantene bør i forbindelse med oversendelse av tekstene, gjøres oppmerksom på at du ikke sitter på noen kobling mellom navneliste og datamaterialet, og at navneliste og kontaktopplysninger slettes så snart du har mottatt eventuelle tilbakemeldinger og sensur på oppgaven ved UiT (dato).

Som avtalt mellom UiT og NSD, tar vi kontakt med deg ved prosjektslutt for en avklaring av status for behandlingen av personopplysninger/sletting av navnelister.

Vennlig hilsen

Marie Strand Schildmann

Seniorrådgiver/Senior Adviser

Tel: +47 55 58 31 52

nsd.no | twitter.com/NSDdata